ਪੰਜਾਬ ਟੈਕਸਟਬੁੱਕ ੭੭

EDUCATION DEPARTMENT PUNJAB.

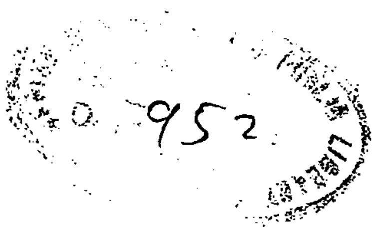
AROGYA NIYAMAVALI.

ਅਰੋਗਯ ਨਿਯਮਾਵਲੀ



RAI SAHIB M. GULAB SINGH & SONS.
Mufid-i-Am Press
LAHORE.

th Edition. 1915 Price 0-1-9



ਸੂਚੀ ਪੱਤ੍ਰ ਅਰੋਗ੍ਯ ਨਿਯਮਾਵਲੀ

ਅਰੋਗਤਾ ਨਿਯਮਾਵਲੀ

ਅਰਥਾਤ

ਆਰੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਉੱਦੇਸ਼।

੧-ਸ੍ਵਾਸਥਤਾ(ਨਿਰੋਆ-ਪਨ) ਦੀ ਕਦਰ। ਨਰੋਇਆਂ ਰਹਿਣਾ ਹਜ਼ਾਰ ਨਿਆਮਤ ਹੈ। ਜਦ ਤੀਕ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ,ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਸਹਾਯਤਾ ਦੇ ਸੱਕਨੇ ਹਾਂ।ਮਾਂਦਿਆਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਬਲ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਮਹਾਰਾਜਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਮਹਿਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂਦਾ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਔਖਾ ਹੈ, ਸ੍ਵਸਥ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਰਧਨ ਮਜੂਰ ਭੀ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੈ॥

ਬਾਲ ਕੀ ਵਸਤਾ ਹੈ,ਪਰ ਇੱਸੇ ਦੇ ਮਾਂਦਿਆਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਾਹਲਾ ਰੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੁੰਡਾ ਹੈ,ਚਟਸਾਲਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖੇਡਕੇ ਖਾਡ ਮਨ ਪਰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਚਾਰ ਪੈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ,ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ

ਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਦੁਖਦਾ ਹੈ,ਜੇ ਕੋਈ ਡਾਢੀ ਮਾਂਦਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ॥

ਜੇ ਕੋਈ ਬਾਲਾਂ ਵਾਲੀ ਤੀਮੀ ਮਾਂਦੀ ਪੈ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਭੀ ਢੇਰ ਵਿਪਦਾ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਰਾਜੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ,ਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਤੀਮੀਆਂ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਰਾਤ ਤੀਕ ਘਰਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਪਈਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ,ਜੋ ਕਦੀ ਵੱਧ ਮਾਂਦੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਰ ਫਿਰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ,ਤੇ ਆਪਣਿਆਂ ਕੰਮਾਂ ਲ਼ਈ ਭੀ ਪਰਾਇਆ ਮੂੰਹ ਵੇਖਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ॥

ਜੇ ਕੋਈ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਵਾਲਾ ਪੁਰਖ ਮਾਂਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤੇਰੀ ਵਿਪਦਾ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਥੇਰੇ ਆਦਮੀ ਅਜੇਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਵੇਰਿਓਂ ਸੰਝ ਤੀਕ ਮੇਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਰੋਟੀ ਜੁੜਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੀ ਅਜੇਹੇ ਮਨੁਖ ਮਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਣ,ਤਾਂ ਮੇਹਨਤ ਮਜੂਰੀ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰਹੀ, ਔਖਧ ਅਤੇ ਵੈਦ ਦਾ ਖਰਚ ਹੋਰ ਸਿਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ,ਬਿਚਾ-ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਹੁਦਾਰ ਸੁਧਾਰ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਸੇ ਲਈ ਸਾਰੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚਿਰ ਤੀਕ ਵਿਪਦਾ ਪਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਕਦੀ ਪਰਮੇਸੁਰ ਨਾ ਕਰਾਏ,ਮਰ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤੀਮੀ ਰੰਡੀ ਬੈਠੀ ਅਤੇ ਪੁਤ੍ਰ, ਅਨਾਥ । ਇਹ ਵੇਲਾ ਕਿਹਾ ਜਿਹਾ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਹੀ ਸਮਝ ਲਵੋ, ਜੋ ਸ੍ਵਾਸਥਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰਖਣਾ ਕੇਡਾਕੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਸ੍ਵਾਸਥ ਦੀ ਕਦਰ ਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਮਾਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

੨–ਮਾਂਦਗੀ ਦੇ ਕਾਰਣ– ਕੇਈਆਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਂਦਗੀ ਆਇਆ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਰਾਲਭਤ ਭੈੜੀ ਹੋਵੇ, ਸਾਡਾ ਇਸ ਵਿਚ ਕੀ ਚਾਰਾ ਹ, ਪਰ ਧਯਾਨ ਰੱਖੋ, ਪਰਾਲਭਤ ਕੁਝ ਵਸਤ ਨਹੀਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਮਾਂਦੇ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕੋਈ ਨਾਂ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

੩–ਸ੍ਵਾਸਥ੍ਯ ਵਿੱਦਯਾ ਤੋਂ ਲਾਭ–ਸ੍ਵਾਸਥ ਵਿੱਦਯਾ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੈ, ਸ੍ਵਾਸਥ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਨਰੋ-ਇਆਪਨ ਅਤੇ ਵਿੱਦਯਾ ਦਾ ਅਰਥ ਕਿਵੇਂ ਨਰੋਇਆ ਰਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਓਹ ਵਿੱਦਯਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸ੍ਵਾਸਥਤਾ ਦੇ ਉਪਾਇ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਸਾਂ ਦੇ ਹਾਲ ਤੋਂ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਜੋ ਮਾਂਦਗੀ ਹਟਾਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤਤ-ਬੀਰਾਂ ਹੋ ਸੱਕਦੀਆਂ ਹਨ ॥

ਤਪ ਦੀ ਮਾਂਦਗੀ ਇਸ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਤਪ ਕਦੀ ਠੰਢ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਵੇਂ, ਪਰ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਇਹ ਮਾਂਦਗੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਅੱਜ ਕੱਲ ਇੱਥੇ। ਪਰ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਸੌ ਕੁ ਵਰ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਨੇ ਕੋੜ੍ਹੇ ਸਾਨ, ਜੋ ਪਿੰਡ ੨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਸਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਅਜੇਹਾ ਹਸਪਤਾਲ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਮਾਤਾ (ਸੀਤਲਾ) ਭੀ ਇੱਕ ਬੜਾ ਅਸਾਧ੍ਯ ਰੋਗ ਹੈ,

ਪਹਿਲੇ ਇਸ ਮਾਂਦਗੀ ਨਾਲ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਾਨ, ਚੌਥਾਕੁ ਹਿੱਸਾ ਕਾਣੇ, ਅੰਨ੍ਹੇ ਅਤੇ ਕਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਾਨ, ਪਰ ਅੱਸੀਕੁ ਵਰ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇੱਕ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ ਡਾਕਦਾਰ ਨੇ ਜਾਣਿਆ ਜੋ ਗਊ ਦਿਆਂ ਥਣਾਂ ਪਰ ਜੋ ਛਾਲਕੇ ਜਿਹੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੀਪ ਲੈਕੇ ਜੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਾਤਾਮੁੱਢੋਂ ਨਾ ਨਿਕਲੇ, ਜੇ ਨਿਕਲੇ ਭੀ ਤਾਂ ਇਵੇਂ ਕਿਵੇਂ। ਸੋ ਹੁਣ ਪਹਿਲੇ ਕੋਲੋਂ ਘੱਟ ਆਦਮੀ ਮਰਦੇ ਹਨ;ਜੇ ਹੋਰ ਭੀ ਖਬਰਦਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਾ ਮਰਿਆ ਕਰੇ ॥

ਜੇ ਕਦੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਾਂਗੂੰ ਇੱਥੇ ਭੀ ਸ੍ਵਾਸਥ ਵੱਲ ਧ੍ਯਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ,ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਭੀ ਮਾਂਦਗੀਆਂ ਦਾ ਡਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਟ ਜਾਵੇ। ਅੱਗ ਭਖਾਨ ਦੀ ਰੀਤ ਸੱਭੋ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਪੁੱਛ ਬੈਠੇ, ਜੋ ਸ੍ਵਾਸਥ ਕਯੋਂ ਬਿਗੜਦੀ ਹੈ? ਮਾਂਦਗੀ ਕਯੋਂ ਆਂਵਦੀ ਹੈ? ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ, ਇਸ ਪੋਥੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਹੋ ਗੱਲ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰੋਇਆ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਧ੍ਯਾਨ ਦੇਕੇ ਪੜ੍ਹੋ,ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਂ ਪੁਰ ਚੱਲੋ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸ੍ਵਾਸਥ ਅਤੇ ਬਲ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ॥

ਪਹਿਲੇ, ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪੌਣ

੧–ਪੌਣ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਬਣ ਹੋਈ ਹੈ ?

੨--ਅਸੀਂ ਖਾਧੇ ਪੀਤੇ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਦਿਨ ਜੀਉਂ ਸੱਕਨੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪੌਣ ਬਿਨਾ ਥੋੜਿਆਂ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਗਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਮਰਣ ਲਗਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਫੂਕ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਮਰਣ ਤੀਕ ਸੌਂਦਿਆਂ, ਜਾਗਦਿਆਂ ਨਿਰੰਤਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਜੀਉਣ ਨਿਰਾ ਪੁਰਾ ਪੌਣ ਪੁਰ ਹੀ ਹੈ ॥

ਪੌਣ ਦਿਸਦੀ ਨਹੀਂ, ਵਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਕੰਮ ਪਏ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਿੰਡੇ ਨੂੰ ਭੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ੨ ਵੇਲੇ ਐਡੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਵਗਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਵੱਡਿਆਂ ੨ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢੋਂ ਪੁੱਟ ਸਿੱਟਦੀ ਹੈ ॥

ਜਿਵੇਂ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਤਹ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘਿਰੀ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਭੂਗੋਲ ਭੀ ਪੌਣ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਸੀ ਇਸ ਪੌਣ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਇਵੇਂ ਪਏ ਫਿਰਦੇ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤੈਹ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀਆਂ । ਇਸ ਪੌਣ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਡੂੰਘਿਆਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ੧੦੦ ਮੀਲ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੰਨਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ

ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਤੈਹ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਓਨੀ ਹੀ ਪੌਣ ਹੌਲੀ ੨ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ॥

ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਜੋ ਵਾ ਭੀ ਇੱਕ ਤੱਤ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਦਿਆਂ ਬੁਧਵਾਨਾਂ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਇੱਕ ਵਸਤ ਚਵਾਂ ਭਿੰਨ ੨ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਹ ਵਸਤਾਂ ਅਚਰਜ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ (ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਚਾਹ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਚਾਹ, ਪਾਣੀ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਦੁਧ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ॥

੫–ਜੇੜ੍ਹੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਾਡੇ ਚੁਫੇਰੇ ਪਈਆਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਿੰਨਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਲੱਕੜ ਵਾਂਗੁਰ ਠੋਸ, ਦੂਸਰੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗੂ ਤਰਲ, ਤੀਜੇ ਪੌਣ ਵਾਂਗੁਰ ਉਡਾਊ ॥

ਪੌਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੈਸਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੈ, ਅਸੀ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹਾਂ, ਤੋਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਨਾਉਂ ਔਕਸੀਜਨ ਹੈ, ਪਸੂ ਇਸੇ ਦੁਆਰਾ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ,ਇਸ ਬਗੈਰ ਦੀਵਾ ਨਹੀਂ ਬਲਦਾ ਪਰ ਪੌਣ ਨਿਰੀ ਪੁਰੀ ਔਕਸੀਜਨ* ਤੋਂ ਹੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ

---

* ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਔਕਸੀਜਨ ਬੜੀ ਆਮ ਵਸਤ ਹੈ ੯ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਲਵੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ੮ ਸੇਰ ਔਕਸੀਜਨ ਹੈ, ਭੂਗੋਲ ਨੂੰ ਤੋਲੋ ਤਾਂ ਅੱਧੋਂ ਵੱਧ ਔਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ॥

ਤਾਂ ਪਸੂ ਉਹਦਾ ਧੱਕਾ ਨ ਸਹਾਰ ਸੱਕਦੇ, ਸਗੋਂ ਝੱਬਦੇ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ । ਇਸੇ ਲਈ ਪਰਮੇਸ੍ਰ ਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੈਸ ਮਿਲਾਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੌਣ ਆਕਸੀਜਨ ਕੋਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੀ ਸੁਭਾਵ ਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਸੂ ਜੀਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸੱਕਦੇ, ਬਲਦਾ ਦੀਵਾ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਰਤ ਬੁਝ ਹੀ ਜਾਵੇਗਾ । ਸਰਬੱਗਯ ਪਰਮੇਸ੍ਰ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਇਉਂ ਮਿਲਾਇਆ ਹੈ, ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਚੀਜਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕੋਲੋਂ ਚੰਗੀ ਯੁਕਤ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੰਗੂਠਾ ਅਤੇ ਚਾਰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਹਨ, ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਭੀ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਇਵੇਂ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਆਕਸੀਜਨ ਤਾਂ ਚਾਰ ਭਾਗ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਹੈ॥

ਲਗ ਭਗ ਸਾਰਾ ਹੀ ਪੌਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੋ ਚੀਜਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਹੋਰ ਭੀ ਦੋ ਗੈਸਾਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੋਲ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਪਰ ਮਹਾਂ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ ॥

੬—ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕੋਲਾ ਕੀ ਵਸਤ ਹੈ? ਇਹ ਓਹ ਕਾਲੀ ੨ ਵਸਤ ਹੈ ਜੋ ਲੱਕੜੀਆਂ ਬਾਲ ਕੇ ਢੱਕ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਚਾਉਲਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਮਾਸ ਦਾ ਭੀ

ਕੋਲਾ ਬਣ ਸੱਕਦਾ ਹੈ, ਸੁੱਚਾ ਕੋਲਾ ਕਾਰਬਨ* ਅਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਾਰਬਣ ਅਤੇ ਔਕਸੀਜਨ ਮਿਲਕੇ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਗੈਸ ਬਨਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਤੀਸਰੀ ਵਸਤ ਹੈ, ਜੋ ਪੌਣਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੈਸ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ੨ ਵੇਲੇ ਡੂੰਘਿਆਂ ਖਾਲੀ ਖੂਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਦੀਵਾ ਬਾਲ ਕੇ ਵਿੱਚ ਵਹਾਈਏ, ਤਾਂ ਓਹ ਬੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਓਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲਵੇ ਤਾਂ ਝੱਬਦੇ ਮਰ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਖੁਰਾਕ ਈਹੋ ਹੈ, ਇਸਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਵਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੱਕਦੇ, ਰੁੱਖ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਈਹੋ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ॥

ਸੁੱਧ ਸਾਫ਼ ਪੌਣ ਦੇ ੨੫੦੦ ਭਾਗ ਹਨ, ਇਕ ਭਾਗ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਗੈਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣ ਅਜੇਹਾ ਥੋੜਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ੧੩ ਰੁਪਯਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਪਾਈ, ਇਹ ਕੁਝ ਹਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਕੋਲੋਂ ਵਧ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਬਲ ਅਤੇ ਮਾਂਦਿਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ॥

ਪੌਣਵਿੱਚ ਚੌਥੀ ਵਸਤੁ ਪਾਂਣੀਦੀ ਕੁਝ ਭਾਫ਼ ਹੈ, ਜੇ ਕਦੀ ਇਕ ਰਕੇਬੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਰੱਖ ਦੇਈਯੇ ਤਾਂ ਓਹ ਹੌਲੀ ੨ ਉਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਭਾਫ਼

---

* ਹੀਰਾ ਕਾਰਬਨ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਖਤ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸੜ ਸੱਕਦਾ ਹੈ ॥

ਬਣਕੇ ਸਦਾ ਉਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਓਸਤੋਂ ਬੱਦਲ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਓਸ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਮੀਂਹ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਦੇਹਾਂ ਝੁਲਸ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਕੁਮਲਾ ਜਾਣ ॥

ਪੌਣ* ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਚੀਜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਕਸੀਜਨ, ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ, ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਗੈਸ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬੁਖ਼ਾਰਾਤ। ਜਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਵਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੌਣ ਸੁੱਧ ਅਰ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਾਡਾ ਸ੍ਵਾਸਥ ਅਤੇ ਬਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ॥

੨—ਪੌਣ ਕਿਵੇਂ ਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

੧—ਜੀਵਨ ਲਈ ਪੌਣ ਜਰੂਰੀ ਵਸਤ ਹੈ, ਪਰ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੇਈਆਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਖ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਣਨਾਸਕ ਵਿਖ ਮੈਲੀ ਪੌਣ ਹੈ, ਚਿਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਵੇਰਾਂ ਕਲਕੱਤੇ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ੧੪੬ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੰਗ ਕੋਠੀ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ

---

*ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੇਈ ਵਸਤਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜਾ ਹੈ ॥

ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲੈਕ ਹੋਲ ਕਰਕੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰੀਆਂ ਦੋ ਹੀ ਛੋਟੀਆਂ ੨ ਤਾਕੀਆਂ ਸਨ, ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਬੂਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਤਾਂ ਨਿਰੇ ੨੩ ਆਦਮੀ ਅਧਮਰੇ ਜਿਹੇ ਨਿਕਲੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਮੋਏ ਹੋਏ। ਓਹ ਕੀ ਗੱਲ ਸੀ, ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਸੱਭੇ ਆਦਮੀ ਮਰ ਗਏ? ਗੰਦੀ ਪੌਣ। ਈਹੋ ਜੇਹੀ ਗੱਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਰਾਤ ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਆਦਮੀ ਮਰ ਜਾਣ, ਰੱਬ ਕਰਾਏ ਨਾਂ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਸੂੱਛ ਪਵਨ ਦਾ ਫਿਰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਢਿੱਲਮਢਿੱਲੇ ਅਤੇ ਲਿੱਸੇ ਜਿਹੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ॥

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪੌਣ ਗੰਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਥੋੜਿਆਂ ਕੁ ਦਾ ਪ੍ਰਸੰਗ ਐਥੇ ਦਸਦੇ ਹਾਂ॥

ਪਹਿਲਾ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣਾ—ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਪੌਣ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੁੜ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਡਾ ਫ਼ਰਕ ਹੈ, ਸਫ਼ਾਈ ਚਾਹਨ ਵਾਲੇ ਇੱਸੇ ਪਰ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜੋ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਧੋ ਲੈਣ, ਨ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਵੇਂ ਜੋ ਪੌਣ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਓਹ ਸਾਡੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਧੋ ਸਿੱਟਦੀ ਹੈ, ਮੈਲ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸਾਂ ਪੁੱਛੋਗੇ ਇਹ ਕੀਕੁਰ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹਾਲ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ॥

ਜਦੋਂ, ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪੌਣ ਸਾਡਿਆਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬੜੇ ੨ ਸਪੰਜ ਦਿਆਂ ਟੋਟਿਆਂ ਵਾਂਗਰ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਪਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸ੍ਵਾਸ ਦੀ ਨਲੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ੨ ਨਲੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਭਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਨੇਕ ਛੋਟੀਆਂ ੨ ਨਾੜਾਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜਾਂ ਅਤੇ ਨਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਜੇਹੀ ਇਕ ਝਿੱਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੁਆਰੇ ਪੌਣ ਲਹੂ ਨਾਲ ਛੂੰਹਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਿਨੇ ਗੰਦੇ ਮਾਦੇ ਜੋ ਸਾਰੀ ਦੇਹ ਦੇ ਆਕੇ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਬ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਿੱਟਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੱਤ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਤਾਜੀ ਪੌਣ ਪਹੁੰਚਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਲਾ ਗੰਦਾ ਲਹੂ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੁਥਰਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ॥

੮–ਜੇਹੜੀ ਪੌਣ ਸਾਸਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਿੰਨ ਵਸਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨਃ–

(੧) ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡਗੈਸ–ਇਹ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੋ ਪੌਣ ਸਾਸਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਓਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਸੌ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ-ਗੈਸ ਦਿਸਦੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਏਹਇਓਂ ਨਿਕਲਦੀ ਰੈਂਹਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅੱਗ ਤੋਂ ਧੂਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜੋ ਬੰਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਬਾਲੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਧੂਏਂ ਨਾਲ ਭਰ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਵੇਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬੰਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੀਏ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਗੈਸ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਬਾਹਰੋਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨਾ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਰ ਜਾਈਏ, ਪਰ ਦਰਵੱਜਿਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹਿਠਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗੰਦੀ ਪੌਣ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪੌਣ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ॥

(੨) ਪਾਣੀ ਦੇ ਬੁਖ਼ਾਰ–ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਲੇਟ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਗਿੱਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਭੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ॥

(੩) ਰੋਗ–ਜੇਹੜਾ ਪਾਣੀ ਸਾਸਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਓਹ ਸੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਓਸ ਵਿੱਚ ਭੀ ਕੇਈ ਦੋਖ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਕਦੀ ਇਹ ਸਾਡੇ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਕੇਈ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ। ਇਹ ਦੋਖ ਅਤੇ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋਏ ਬੁਰੇ ਹਨ ॥

ਗਊ, ਮੱਝ, ਕੁੱਤਾ, ਬੱਕਰੀ ਆਦਿਕ ਪਸੂ ਸਾਡੇ ਵਾਂਗੂੰ ਸੁਆਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੌਣ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ॥

੬–ਦੂਸਰਾ ਕਾਰਨ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ–ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਔਕਸੀਜਨ ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਬਲਦੀ, ਜੇ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਬਲਦੇ ਦੀਵੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭਾਂਡੇ

ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਉੱਪਰੋਂ ਢੱਕ ਦਿਓ ਤਾਂ ਓਹ ਤੁਰਤ ਬੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਔਕਸੀਜਨ ਸੀ ਸਾਰੀ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਬਣਾਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਗਈ, ਦੀਵੇ ਬਲਦੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਪੌਣ ਵਿਗੜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ॥

ਤੀਸਰਾ ਕਾਰਨ ਸੜਾਣ—ਜਦ ਕਿਸੇ ਬੂਟੇ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਤਾਂ ਓਹ ਸੜਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ,ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬੁਰੀ ਸੜੀ ਹੋਈ ਗੈਸ ਨਿਕਲਨਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਓਸਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਦੀ ਸਾਡੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤਿ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤਿ ਵਾਂਗੂੰ ਤੇਜ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਜੋ ਕਿੰਨੇ ਛੋਟੇ ੨ ਪਰਮਾਣੂ ਮਰਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਪਸੂਆਂ ਦਿਆਂ ਦੇਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿੰਦ, ਅਤੇ ਪਵਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਓਹ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਨੱਕ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੁਰਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ॥

ਕਲੇ ਦੇ ਛਿੱਲੜ ਅਤੇ ਕੂੜਾ ਕਾੜਾ ਜੋ ਘਰਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਸਿੱਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪੌਣ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ। ਕਸਾਈ, ਚਮਰੰਗ ਅਰ ਰੰਗਰੇਜ਼,ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਆਂ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਭੀ ਪੌਣ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਘਰਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਮੁਰਦੇ ਦੱਬਣੇ ਜਾਂ ਸਾੜਨੇ ਭੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ॥

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜਮੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਬੁਖਾਰ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਾਹਲੀ ਪੌਣ ਧਰਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿਕਲ ਕੇ ਬਾਹਰਲੀ ਪੌਣ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ॥

ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹੋਈ ਧਰਤੀ ਪੁਰ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਗਲਨਾ ਸੜਨਾ ਅੱਤ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਬਣਾਸਪਤੀਆਂ ਦਾ ਸੜਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਬੂਟੇ ਬਾਟੇ ਆਦਿਕ ਤਾਪ ਦਾ ਭਾਰੀ ਸਬੱਬ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ॥

ਇਸ ਲਈ ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਪਵਨ ਨੂੰ ਅਸੁੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਹਨ । ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣਾ, ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾਂ, ਅਰ ਗਲਨਾ ਸੜਨਾ ॥

੩—ਪੌਣ ਕਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

੧੦—ਜੇ ਕਦੀ ਪੌਣ ਸੁੱਧ ਹੋਨ ਦੀ ਕੋਈ ਰੀਤ ਨ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਧਰਤੀ ਵੱਸਣ ਯੋਗ ਨਾ ਰਹਿੰਦੀ, ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਡਿਆਂ ੨ ਕਾਰਣਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਐਥੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰੇ ਪੌਣ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ:—

(੧) ਗੈਸਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਦੂਸਰੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਣਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਪਾ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਓਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਵੇਂ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਪੌਣ ਵਿੱਚ, ਨਾਲ ਮਿਲ਼ ਮਿਲ਼ਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੋਂ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਸਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਜੋ ਗੰਦੀ ਪਵਨ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਓਸਦਾ ਭੀ ਈਹੋ ਹਾਲ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੁੱਧ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਓਸਦੀ ਜਿੰਨੀ ਅਸੁੱਧਿ ਬਾਹਰ ਦੇ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਮਿਲਕੇ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਓਨਾਂ ਹੀ ਓਸਦਾ ਖੋਟ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

(੨) ਪਵਣਾਂ ਦਾ ਚਲ਼ਨਾ ਜਾਂ ਵਗਨਾਂ—ਸੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਦੁਰਗੰਧ ਉਠਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪੌਣ ਓਸਨੂੰ ਉੜਾ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ॥

(੩) ਬਣਾਸਪਤੀਆਂ—ਬ੍ਰਿਛ ਜਦ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਔਕਸੀਜਨ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਉਗ-ਲੱਛਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤੋਂ ਪਵਨ ਫੇਰ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਰੁੱਖ ਦਿਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡਗੈਸ ਦੇ ਅੰਸ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਔਕਸੀਜਨ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਪੌਣ ਨਿਰਦੋਸ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਜ਼ਰੂਰ ਬਨਾਸਪਤੀਆਂ ਔਕਸੀਜਨ ਖਾਂਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਉਗਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ

ਜਿੰਨਾਂ ਔਕਸੀਜਨ ਖਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਉਗਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਓਦੂੰ ਵੱਧ ਓਤਪਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੁੜ ਬੀ ਜਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੁਖ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਛ ਹਨ ਓਥੇ ਸੌਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਆਂ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਖੀਰਖੰਡ ਵਾਂਗੂਰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਵਣਾਂ ਦੇ ਵਗਨ ਅਤੇ ਬਨਾਸਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪੌਣ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਰਖਾ ਭੀ ਪੌਣ ਦੇ ਸੁੱਧ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਯਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ॥

੪–ਸੁੱਧ ਪਵਣ ਕੀਕੁਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?

੧੧–ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪੌਣ ਦੇ ਲਾਭ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ॥

ਦੇਹ ਵਿੱਚੋਂ ਤਥਾ ਗਲੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਚੀ ਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੁਰੇ ਪਰਮਾਣੂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਇਹ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਂਦੀ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸ੍ਵਾਸਥ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ॥

ਸੁੱਧ ਪਵਨ ਲਈ ਸਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਸੁੱਧ ਪਵਨ ਲਵੋ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਅਸੀ ਬਹੁਤੇ ਬਾਹਰ ਫਿਰਿਆ ਕਰਨੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌਂ ਰਹਿਨੇ ਹਾਂ, ਇਸਲਈ ਰਾਤਵੇਲੇ ਹੋਰ ਭੀ ਸੁੱਧ ਪਵਨ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲੋੜ ਦੇ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਦਬੀਰ ਅੱਗੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਵਰਣਨ ਵੇਲੇ ਲਿਖਾਂਗੇ ॥

ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਗਲੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਸਿੱਟਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੌਣ ਬੁਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਚੀਜਾਂ ਅਜੇਹੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਤੁਰਤ ਮਾਰ ਸਿੱਟਨ,ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹਾਨ ਬਹੁਤ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ, ਨਿਰਾ ਇੱਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕੋਈ ਡਾਢੀ ਵਿਹੁ ਓਸ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਫਲ ਕਰੇ, ਪਰ ਇਸ ਭਰੋਸੇ ਤੇ ਕੁਝ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵਿਹੁ ਖਾ ਲੈਣਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਮੂਰਖਪੁਣੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ॥

ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲੋਂ ਮਾਂਦੇ ਮਨੁੱਖ ਪੌਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਏ ਵਗਾੜਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਂਦੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਪੌਣ ਦੀ ਹੋਰ ਭੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ ॥

ਬਾਹਰ ਬਹੁਤੀ ਤਾਜੀ ਪੌਣ ਹੋਣ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹੋਰ ਭੀ ਬਹੁਤੀ ਲੋੜੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਿਨੀਕੁ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਓਨੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਰਹੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਦਾ ਇਕ ਟੋਟਾ ਬਹੁਤਾ ਪਾਣੀ ਚੂਸਦਾ ਹੈ,ਪਰਸਪੰਜਨੂੰਜਿਨਾਂਦੱਬੋਗੇ ਉੱਨਾਂ ਹੀ ਓਹਦੇ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਘਟਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਵੇਂ ਸਾਡੇ ਫਿਫੜੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਨਾਂ ਘੱਟ ਦੱਬੋਗੇ ਓੱਨੀ ਬਹੁਤ ਪੌਣ ਖਿੱਚਣਗੇ ਅਤੇ ਰੱਤ ਓੱਨੀ ਹੀ ਵੱਧ ਸੁੱਧ ਹੋਵੇਗੀ,ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਰੂਰ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੋ ਲਿਖਣ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਕੰਮ ਵੇਲੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁਕੋ,ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਫਿਫੜੇ ਘੁੱਟੇ ਨਾ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਜਾਣੋ ਨਾ ਰੁਕੇ, ਸਿੱਧੇ ਲੱਕ ਬੈਠੀਏ ਤਾਂ ਦੇਹਾਰੋਗ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ॥

—:o:—

ਦੂਸਰੇ ਸੁਧ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਜਲ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ।

੧੨–ਪਾਣੀ ਪਸੂਆਂ ਅਤੇ ਬਨਾਸਪਤੀਆਂ ਦੀ ਜਿੰਦ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਬਿਨਾ ਇਹ ਜੀਉਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਸਾਡੀ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਇੱਨਾਂ ਜੋ ਜਿਸ ਦੇਹ ਦਾ ਤੋਲ ੭੫ ਸੇਰ ਹੈ ਓਸ ਵਿੱਚ ੬੫ ਕੁ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭਦੂੰ ਪੱਕੀ ਦਲੀਲ ਇਹ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨੇ ਹਾਂ, ਓਹ ਆਮਾਸਯ ਵਿੱਚ ਜੀਰਣ ਹੋਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਂਜੀ ਵਾਂਗੁਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਦਾ ਚੰਗਾ ੨ ਭਾਗ ਜੋ ਦੁੱਧ ਵਾਂਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰਤ ਬਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫੋਕ (ਵਿਸਟਾ) ਹੋਕੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਛੋਟੀਆਂ ੨ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਦੇਹ ਦਿਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਅੰਗਾਂ ਉਪੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਥ

ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਏਹ ਇੰਨਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਜੋ ਨਾੜਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੀ ਫਿਰ ਨਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਕਈ ਨਾੜਾਂ ਵਾਲ ਕੋਲੋਂ ਭੀ ਮਹੀਨ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪੀਨੇ ਹਾਂ, ਓਹ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਹ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਬੁਰਾ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸ੍ਵਾਸਥ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰ ਫਰਕ ਆਵੇਗਾ॥

ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਸੁੱਧ ਜਲ ਦੀ ਸਾਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਰਦੇਸ ਜਾਂਦਾ ਮਾਂਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਖਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਇਸਨੂੰ ਮਾਫ਼ਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸੋਂ ਬਾਹਰ ਨ ਜਾਈਯੇ ਤਦ ਭੀ ਬੁਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਕੇ ਮਾਂਦੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਬੁਰੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਬੱਬ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਧ ਜਲ ਬੀ ਅਜੇਹਾ ਹੀ ਲੋੜੀਦਾ ਹੈ, ਜੇਹੀ ਸੁੱਧ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਪੌਣ॥

ਨ੍ਹਾਉਨ ਧੋਨ ਲਈ ਭੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀ ਓਸ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਉਨੇ ਹਾਂ ਵਰਖਾ ਨਾਲ ਬੂਟੇ ਬੱਚੇ ਨ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੜ੍ਹੀਂ ਜਲ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਹਰੇ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਰਖਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੂੜਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਸਭ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਰੁੜ੍ਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਧਰਤੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ॥

—:o:—

੨–ਜਲ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ?

੧੩–(੧) ਵਰਖਾ–ਜਲ ਪਹੁੰਚਾਨ ਦਾ ਇਹੋ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਸਾਰੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬੈਹਕੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਓਹ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ, ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ? ਇਹ ਹੈ, ਜੋ ਜਿੱਥੋਂ ਨਦੀਆਂ ਆਉਂ-ਦੀਆਂ ਹਨ ਓਥੇ ਹੀ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ॥

ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਫ ਬਣਕੇ ਉੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਅਤੇ ਤ੍ਰੇਲ ਮੀਂਹ ਅਥਵਾ ਬਰਫ (ਕੱਕਰ) ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਮੀਂਹ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਨਦੀਆਂ ਨਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੈਹਕੇ ਵੱਡਿਆਂ ੨ ਦਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਤਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭਾਗ ਧਰਤੀ ਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਓਹ ਵੱਤਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸੋਮੇਂ, ਸੋਤੇ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਿਮਾਲਯ ਪਰਬਤ ਦੇ ਸਿਖਰ ਜੇਹੀ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਠੰਢ ਬਹੁਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਥਾਂ ਬਰਫ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੰਘਰ ਕੇ ਢਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ॥

ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਦਿਨੀਂ ਦਰਿਆ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀ ਪਾਣੀ ਚੜ੍ਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਤਲਾਵਾਂ ਦਾ ਜਲ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਸੁਕ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,

ਪਾਣੀ ਦਾ ਦੌਰ ਇਉਂ ਬੱਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਨਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਕੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਓਥੋਂ ਮੁੜ ਭਾਫ਼ ਬਣਕੇ ਉੱਡਦਾ ਹੈ, ਮੀਂਹ ਬਣ ਕੇ ਵੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੁੜ ਸਮੁੰਦਰ ਨੂੰ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ॥

ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਦ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਡਿਗਦਾ ਹੈ, ਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਛੱਤਾਂ ਉੱਤੇ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ, ਜਨੌਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿੱਠਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਵਸਤਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਛੱਤ ਪੱਧਰੀ ਹੋਵੇ। ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਭੀ ਓਸ ਵਿਚ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਗਲ਼ੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ॥

੨੪–(੨) ਦਰਿਆ ਕਈਆਂ ਵੱਡਿਆਂ ੨ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਰਖਾ ਦੀ ਰੁੱਤੇ ਜੋ ਓਸ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਵਗ ੨ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਲ ਗੰਧਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਛੱਡੀਏ ਤਾਂ ਨਿੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਝਬਦੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਟਕਰੀ ਦੀ ਡਲੀ ਜਾਂ ਨਿਰਮਲੀ ਪਾ ਦਿਓ ਤੁਰਤ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਦਲਦਲਾਂ ਅਰ ਜੰਗਲਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਧ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਓਸ ਵਿੱਚ ਗਲੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਅਵਸਜ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤਾਪਲੀ ਉਤਪਤ ਹੋ ਜਾਇਆ

ਕਰਦੀ ਹ, ਜੇ ਕਦੀ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਪੀਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਓਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਵੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਨਾਸਪਤੀਆਂ ਦੇ ਸੜਾਉ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

ਦਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਨ, ਪਸੂਆਂ ਦੇ ਨ੍ਹਾਉਨ ਨਾਲ ਬੀ ਬਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੋਂ ਪੀਨ ਲਈ ਪਾਨੀ ਭਰਦੇ ਹੋ ਓਥੇ ਨ੍ਹਾਉਨਾਂ ਧੋਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਵਿੱਥ ਛਡਕੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਭਾਵੇਂ ਨ੍ਹਾਓ ਧੋਵੋ॥

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੋਕ ਦਰਿਆ ਦੇ ਕੰਢਿਆਂ ਪੁਰ ਜਾਂ ਬਰੇਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਫਿਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੈਲ ਕੁਚੈਲ ਮੀਂਹ ਨਾਲ ਰੁੜ੍ਹਕੇ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਕੇਈ ਵਾਰ ਮੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋੜ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੈਜ਼ੇ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨ੍ਹਵਾ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋੜ੍ਹਨੋਂ ਦਰੇਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜੇਹੜੇ ਮੁਰਦੇ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਪੁਰ ਸੜਦੇ ਹਨ ਓਹ ਭੀ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੁੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਕੇਈ ਵੇਰਾਂ ਅਰੂੜੀ ਭੀ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ॥

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਅਜੇਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵੱਡਿਆਂ ੨ ਦਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿੱਥੇ ਓਹ ਛੋਟੇ ੨ ਨਾਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਹਿਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ ਪੌਣ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ੨ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ॥

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਸਤੀ ਦੇ ਪਾਸ ਜੋ ਦਰਿਆ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਓਸ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਨਾ ਕਰਨ॥

੧੫-(੩) ਤਲਾਵਾਂ ਦਾ ਬੰਦ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਝਬ ਗੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਧਯਾਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਰਹਿ ਸੱਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਬੜੀ ਬੇਧਯਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਰੂਲੀਆਂ ਕਰਦੇ, ਥੁੱਕਦੇ ਹਨ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਦੇ ਹਨ, ਸੁਚੇਤੇ ਫਿਰਕੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁੱਤੇ, ਬਿੱਲੇ ਵਿੱਚ ਪ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦਰਖਤਾਂ ਨੂੰ ਓਸ ਵਿੱਚ ਡੋਬ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਰ ਓਹੀਓ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ॥

ਜੋ ਤਲਾਉ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਲ ਸ੍ਵਾਸਥ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਛੋਟੇ ੨ ਤਲਾ ਜੋ ਘਰ ਦੇ ਪਾਸ ਇਵੇਂ ਬਿਗੋਰੇ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ ਭਰਵਾ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਦਿਆਂ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਕੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਡੂੰਘਾ ਤਲਾ ਨਿਰਾ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਪੁਟਵਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੱਛੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਬੂਟੇ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਓਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਗਲੇ, ਸੜੇ ਪੱਤਰ ਬੁਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਲਾਵਾਂ ਦੇ ਪਾਸਦੀ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਅਰੜੀ ਇਕੱਠੀ

ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹ ਭੀ ਨਾਲ ਰੁੜ੍ਹਕੇ ਜਾਂ ਭੂਈਂ ਵਿੱਚ ਧਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਜਾ ਪਉਂਦੀ ਹੈ॥

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਕ ਵੱਡਾ ਤਲਾਉ ਨ੍ਹਾਉਨ ਧੋਨ ਅਤੇ ਪਸੂਆਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਬਣਵਾਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੀ ਸੁੱਧ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਵਸ਼ਜ ਹੈ, ਮੈਲੇ ਕੁਚੈਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਸ੍ਵਾਸਥ ਵਿਗਾੜਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਪਸੂਆਂ ਲਈ ਭੀ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੁਰੇ ਜਲ ਨਾਲ ਜੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਕੀੜੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਦੀਂ ਨਦੀਆਂ ਜਾਂ ਤਲਾਵਾਂ ਦੇ ਕੰਢੇ ਪੁਰ ਛੋਟੇ ੨ ਡੂੰਘੇ ਖੂਹ ਪੁੱਟੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਛਣਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ॥

੧੬-(੪) ਖੂਹ-ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਖੂਹ ਓਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਮੇਂ ਬਹੁਤ ਡੂੰਗੇ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਤੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਜੇੜ੍ਹੀ ਧਰਤੀ ਵਿਖੇ ਇਕੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਓਹਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਨ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

ਹਿੰਦ ਦਿਆਂ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਇਹ ਦੋਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਧਰਤੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਗਕੇ ਓਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੇਰਾਂ ਓਨਾਂ ਦੇ ਗਿਰਦ ਮਣ ਭੀ ਨਹੀਂ

ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਖਿੰਡ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਟੋਇਆਂ ਟਿੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ,ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਮਿੱਟੀ ਚਿੱਕੜ ਗੋਹਿਆ ਆਦਿਕ ਸਭ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ॥

ਖੂਹਾਂ ਦੇ ਚੁਫੇਰੇ ਮਣ ਹੋਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ,ਜਿਸ ਦੇ ਚਬੂਤਰੇ ਦੀ ਢਾਲ਼ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਹੋਵੇ,ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਜੋ ਪਾਣੀ ਡੁਲ੍ਹੇ ਵਗ ਜਾਵੇ, ਕੁਝ ਇੱਟਾਂ ਰੋੜੇ ਅਰ ਚੂਨਾ ਮਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖੂਹਾਂ ਪੁਰ ਨ੍ਹਾਵਣਾਂ ਧੋਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਨਹੀਂ, ਰੁੱਖ ਲਾਉਣੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਕੇ ਗਲ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਿੱਟਦੇ ਹਨ, ਖੂਹ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਦ ਭੀ ਬੜਾ ਬਚਾਉ ਰਹਿੰਦਾ ਹ ॥

ਸਾਫ਼ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਰ ਸੁੱਧ ਰੱਸੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿੱਟੀ ਦਿਆਂ ਭੇਜਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਗਾਰ ਉਰ ਨੂੰ ਜੋ ਵੇਲੇ ੨ ਓਸ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕੱਢਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਮੋਰੀ ਅਰ ਮੋਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਮੈਲ ਕੁਚੈਲ ਰੁੜ੍ਹਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬੁਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੇਈ ਮਾਂਦਗੀਆਂ ਉਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਨ ਕਰਕੇ ਭੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੂਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਜੇੜ੍ਹੇ ਟੱਟੀ ਫਿਰਣ ਦੇ ਟੋਏ ਹੋਣ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਖੂਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਮੈਲ

ਕੂਰੈਲ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਪਾਣੀ ਉਸਨੂੰ ਚੂਸਦਾ ਹੈ ॥

੩—ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਨ ਦੀ ਰੀਤ ।

੧੭—ਚੰਗੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਹ ਪਛਾਣ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਫ਼ ਅਰ ਨਿਰਮਲ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਦੁਰਗੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਗਲੀ ਸੜੀ ਵਸਤ ਨਾ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੂਨਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਖਾਣੀ* ਚੀਜਾਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਹੋਨ ਓਹਨੂੰ ਭਾਰਾ ਆਂਹਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੂੰਹੋਂ ਨਾ ਹੋਣ ਓਹਨੂੰ ਹੌਲਾ ਪਾਣੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਹੌਲਾ ਪਾਣੀ ਨ੍ਹਾਉਨ ਧੋਨ ਜਾਂ ਖਾਨ ਪਕਾਨ ਅਰ ਪੀਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ ॥

ਇੰਗਲਿਸਤਾਨਦਿਆਂ ਵਡਿਆਂ ੨ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲੀ ੨ ਨਲ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ,ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰੇ ਸਾਫ਼ਪਾਣੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਭੀ ਇਸਵੇਲੇ ਕਈਆਂ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਵੇਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਲ ਜਾਰੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਹੌਲੀ ੨ ਹੋਰਨਾਂ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀ ਈਹੋ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ॥

ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸੱਕੇ ਪਾਣੀ ਸੁੱਧ ਲਵੇ, ਅਰ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਰੱਖੋ, ਨਿਰਮਲ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲ ਸੱਕੇ ਤਾਂ

---

*ਜੋ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਨ ॥

ਉਸਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਫ਼ਿਲਟਰ ਜਦ ਤੀਕ ਨ ਕਰ ਲਵੇ, ਨਾ ਪੀਓ। ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਰ ਭੀ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਜੋਸ਼ ਦੇਕੇ ਫ਼ਿਲਟਰ ਕਰ ਲਵੋ, ਫ਼ਿਲਟਰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਹੋ ਸੱਕਦਾ ਹੈ, ਲੱਕੜ ਜਾਂ ਬਾਂਸ ਦੀ ਘੜਵੰਜੀ ਉੱਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਦੋ ਘੜੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ, ਉੱਪਰਲੇ ਘੜੇ ਦੇ ਹਿਠਾਂ ਇੱਕ ਦੋ ਨਿੱਕੇ੨ ਛੇਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੈਹ ਸਾਫ਼ ਰੇਤ ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਕੋਲਿਆਂ ਦੀ ਇਉਂ ਵਿਛਾਓ, ਕਿ ਅੱਧਾ ਭਾਂਡਾ ਭਰ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਜੋ ਅੱਧਾ ਖਾਲੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ੨ ਪਾਨੀ ਭਰ ਦਿਓ, ਏਹ ਪਾਨੀ ਕੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਰੇਤ ਵਿੱਚ ਦੀ ਚੋ ੨ ਕੇ ਹੇਠਲੇ ਘੜੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਪਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਸ ਹੇਠਲੇ ਘੜੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਪਰ ਪੋਣਾ ਬੰਨ੍ਹ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਸਤ ਨਾ ਪਵੇ, ਰੇਤ ਅਰ ਕੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ੨ ਬਦਲਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਪੀਣ ਲਈ ਸਭਦੂੰ ਚੰਗੀ ਵਸਤ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਤੇਹ ਮੱਠੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਮਾਦਕ ਵਸਤ ਪੀਣ ਨਾਲ ਝੂਠੀ ਤਿਖਾ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਵੱਧ ਪੀਓਗੇ ਓਨੀ ਹੀ ਤਿਖਾ ਵਧੇਗੀ, ਇਸ ਵਰਤਾਉ ਨਾਲ ਬਹੁਤੇ ਮਨੁੱਖ ਖਰਾਬ ਅਰ ਖ਼ਸਤਾ ਹਾਲ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੀਣਾਂ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰਿਹਾ ਛੁਹਨਾ ਭੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ॥

੪—ਨ੍ਹਾਉਨਾ।

੧੯—ਅਸ਼ਨਾਨ—ਦੇਹ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸੱਕਨ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਸ ਦੇ ਰਾਹ ਜਾਂ ਰੋਮ ਕੂਪਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ॥

ਸਾਰਿਆਂ ਵਡਿਆਂ ੨ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਰ ਰੌਂ ਹਨ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਰੀਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਓਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹਿੰਦਾ ਤੇ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਵੇ। ਇਵੇਂ ਦੇਹ ਨੂੰ ਭੀ ਇੱਕ ਨਗਰ ਸਮਝੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੀ ਬਦਰ ਰੌਂ ਹਨ, ਪਰ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਇੱਥੋਂ ਤੀਕ ਜੋ ਟੁਪਯਾ ਭਰ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਜਾਰਾਂ ਦੇ ਲਗ ਭਗ ਹਨ, ਅਤੇ ਓਹ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਸਦੇ ਨਹੀਂ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਵਹਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਲ ਕੁਚੈਲ ਅਤੇ ਫੋਕ ਫਾਕ ਨੂੰ ਕੱਢਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਦ ਕੋਈ ਔਖਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤ੍ਵਚਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਉਹਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਨੂੰ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਨਿੱਤ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦਿਆਂ ਲੂੰਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੰਨਾਂ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੋਤਲ ਭਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਓਦੂੰ ਭੀ ਵੱਧ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਕੋਈ ਛੀ ਕੁ ਮਾਸੇ ਅਜੇਹੀ ਮੈਲ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹੂੰ ਅਸੀਂ ਵਿਹੁ ਆਖ ਸੱਕਨੇ ਹਾਂ॥

ਨ੍ਹਾਉਨ ਧੋਨ ਨਾਲ ਲੂੰਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮੈਲ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਖੋਟ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ, ਤਾਪ ਆਦਕ ਕਈ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਬਨ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ ॥

ਦੇਹ ਦੀ ਮੈਲ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਵਿਛੌਣਿਆਂ, ਸਰ੍ਹਾਂ-ਣਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੇਹ ਨਾਲ ਮਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੋਮ ਕੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਧਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ੍ਵਾਸਥ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦੇਹ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਰਹੇ ਕੱਪੜੇ ਭੀ ਇੰਵੇਂ ਰਹਿਣ ॥

੧੯—ਨ੍ਹਾਉਨ ਦੀ ਰੀਤ- ਜੇੜ੍ਹੇ ਤਾਂ ਸ੍ਵਾਸਥ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਮਰਦ ਜਾਂ ਤੀਵੀਆਂ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਨਿੱਤਕ ਨ੍ਹਾਉਨ, ਪਰ ਪ੍ਰਭਾਤ ਦਾ ਸਮਯ ਸਬਦੂੰ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਮੈਲੇ ਹਨ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਝ ਵੇਲੇ ਭੀ ਅਵਸਯ ਨ੍ਹਾਉਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਾਰ ਨ੍ਹਾਉਨਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਕ੍ਯੋਂ ਜੋ ਇਸਤੋਂ ਭੋਜਨ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ ॥

ਨ੍ਹਾਉਨਾ ਭੀ ਨਿਰਮਲ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਹੀ ਹੈ, ਮੈਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਉਨ ਤੇ ਨਾਰਵੇ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨ੍ਹਾਕੇ ਪਿੰਡਾ ਅੰਗੋਛੇ ਨਾਲ ਪੂੰਜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਜੁਆਨਾਂ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਨਾਨ ਕਰਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਮਲਣ ਦੁਲਣ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਭੀ ਜੇ ਦੇਹ ਠੁਰਕਦੀ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਸੀਤ ਗਰਮ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਓ। ਕੇਈ ਮਨੁਖਜ ਮੋੜਾਂ ਅਰ ਤਾਪ ਦੇ ਰੋਗੋਂ ਉਠਕੇ ਝੱਟ ਪੱਟ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨ੍ਹਾਉਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਇਸਤੋਂ ਮੁੜ ਮਾਂਦੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਆਵੇ ਕੋਸੇ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਓ। ਨ੍ਹਾਉਨ ਵੇਲੇ ਕਦੀ ੨ ਸੀਤ ਪੌਨ ਲਗਦੀ ਹੈ ਓਸ ਤੋਂ ਭੀ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨ੍ਹਾਉਨ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੁਕਾਣਾ, ਸਹਿਜੇ ੨ ਮਲਨਾ ਅਤੇ ਵਸਤ੍ਰ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਣਾ, ਮੁੜ ਹੋਤਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਇਵੇਂ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਕਰਨਾ॥

ਤੀਸਰੇ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ।

ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਕਜੋਂ ਕਰਨੇ ਹਾਂ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਾ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਦੇਹ ਨਿੱਤ ੨ ਸੁਕਦੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਮਰ ਜਾਈਏ। ਮਾਸ ਕਿੱਥੇ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਕਿਸੇ ਲੱਕੜ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਓਹ ਸੁਕਦੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਭੇਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਓਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ

ਕਰਦੀ, ਜੋ ਸਬਦ ਸਾਡੇ ਮੂੰਹੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋ ਪੈਰ ਅਸੀਂ ਚੱਕਦੇ ਹਾਂ, ਓਹਦੇ ਹਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਘਟਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹ ਅਤੇ ਇਹ ਘਾਟਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ॥

ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਰੇਲ ਦਾ ਇੰਜਨ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਤਾਰ ਦੀ ਕਤਾਰ ਖਿੱਚਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੌੜਾਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤ ਓਸ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੋਂ ਆਈ, ਇਸਦਾ ਮੂੰਹ ਬੜਾ ਲੰਮਾ ਚੌੜਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮੇ ੨ ਸਿਰ ਕੋਲੇ ਜਾਂ ਲੱਕੜੀਆਂ ਪਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇੰਜਨ ਕੋਲੇ ਖਾਂਦਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕੋਲਿਆਂ ਦੇ ਇੰਜਨ ਕੁਝ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸੱਕਦਾ,ਸਗੋਂ ਚੁਪ ਕੀਤਾ ਖਲੋਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤਿ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀ ਕੰਮ ਪਏ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੰਮ ਨਾਲ ਜਿੰਨੀਂ ਦੇਹ ਘਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਓਨਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਰਹਿਦੀ ਹੈ॥

ਖਾਣ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ,ਦੇਹ ਭੀ ਤੱਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ,ਭੋਜਨ ਆਮਾਸਯ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਮੱਠੀ ੨ ਅੱਗ ਵਾਂਗੂੰ ਬਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ,ਭਾਵੇਂ ਲਾਟਾਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ-ਦੀਆਂ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਈਏ, ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਦੇਹਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਪੈ ਜਾਣ ਜੇ ਭੋਜਨ ਚੰਗੇ ੨ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਦੇਹਾਂ ਗਰਮ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੇਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿਤਾਂ ਇੰਨੀ

ਗਰਮੀ ਉਤਪੱਨ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ,ਕਿ ਓਸ ਨਾਲ ਪਾਨੀ ਦੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਦੇਗ ਕੱਚੀ ਤੱਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ॥

੨੧–ਕੀ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਜੋ ਭਿੰਨ ੨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇਹ ਪਰ ਹੋਰ ੨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕਾਰਣ ਜਿੱਥੇ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਦੇਹ ਦਾ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਬਲ ਅਰ ਸ਼ਕਤਿ ਸਥਿਤ ਰਹੇ, ਉੱਤਮ ਭੋਜਨ ਉਹ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਅੰਸ ਹੋਣ, ਜੋ ਦੇਹ ਨੂੰ ਲੋੜੀਦੇ ਹਨ, ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਏਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ,ਜਦ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਦ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਭੀ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁਖ ਦੀ ਸਭਦੂੰ ਵੱਡੀ ਗਿਜ਼ਾ ਭਿੰਨ ੨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨਾਜ ਹਨ, ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭਦੂੰ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਕਣਕ, ਜੁਆਰ, ਬਾਜਰਾ, ਮਕਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ । ਕਣਕ, ਜੁਆਰ,ਬਾਜਰਾ ਤੇ ਮੱਕੀ ਖਾਣ ਵਾਲੇ,ਚੌਲ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਬਲਵਾਨ ਅਰ ਮੇਹਨਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਦਾਲ ਪਾਈ ਜਾਵੇ,ਤਾਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦਾ

ਭੋਜਨ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਸ ਮੱਛੀ ਭੀ ਬਹੁਤ ਬਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ॥

ਜੋ ਲੋਕ ਦੋਲ, ਘਿਉ ਅਰ ਮਿਠਿਆਈ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਓਹ ਮੋਟੇ ਤਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੇਹਨਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਓਨਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਜੁਵਾਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,ਅਤੇ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਭੀ ਢੇਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,ਠੰਢਿਆਂ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ*॥

ਗਰਮੀ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਦੇਹ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੀ ਕੇਈਆਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿੰਦਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਦਿੰਦਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ॥

੨੨–ਫਲ–ਚੰਗੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਜੋ ਗਲੇ ਸੜੇ ਨਾ ਹੋਣ, ਓਹ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਆਪ ਤੋੜੇ ਹੋਏ

---

*ਸਾਡੇ ਮਾਸ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਗੈਸ ਭੀ ਹੈ, ਇਹ ਓਹੋ ਵਸਤ ਹੈ ਜੇਹੜੀ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਭੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੈਸ ਦੇਹ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਘਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,ਮਾਸ,ਮੱਛੀ, ਕਣਕ, ਬਾਜਰਾ, ਜੁਆਰ, ਮੱਕੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਾਵਲਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸ਼ੇਖ ਚੂਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਓਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਨੀ ਵਸਤ ਭੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ॥

ਫਲ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਕਾ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਜੇ ਕਦੀ ਚਿਰ ਕਾਲ ਤੀਕਰ ਪਿਆ ਰਵੇ, ਤਾਂ ਬੁਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁਰਗੰਧ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਉਹ ਭੀ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ॥

ਵਿਛੂਛਕੇ ਅਤੇ ਮਰੋੜ ਦੇ ਰੋਗ ਦਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੋਰਨੀਂ ਦਿਨੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਓਨੀਂ ਦਿਨੀ ਉਹੀਓ ਰੋਗਕਾਰਕ ਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਕੱਚਿਆਂ ਫਲਾਂ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਤਰ-ਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਝਲ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਸਾਲੇ ਆਦਿਕਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ੨ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਵਧੀਕ ਕੋਣ ਤਾਂ ਆਮਾਸਯ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ॥

ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਪਾਨ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਭੀ ਬੁਰੀ ਅਰ ਸ੍ਵਾਸਤ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਦੰਦ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ, ਕਦੇ ੨ ਕੀੜਾ ਬੀ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਬਹੁਤ ਰੁਪਯੇ ਅਤੇ ਸਮਾ ਅਕਾਰਥ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਭ੍ਯਾਸ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਨਹੀਂ। ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ੨ ਵੇਲੇ ਹੁੱਕਾ ਪੀਣਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਅਭ੍ਯਾਸ ਵੀ ਸ੍ਵਾਸ ਰੱਛਾ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਲਈ ਹੁੱਕਾ ਪੀਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਵ੍ਯਸਨ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾਂ, ਇਸਦਾ ਅਭ੍ਯਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇਗਾ

ਤਾਂ ਇੱਛਿਆ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ । ਹਕੀਮ ਅਰ ਭੰਗ ਦੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭੀ ਬੜੀ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ॥

ਜੋ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ, ਉਹ ਸੁਾਸਥ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਜਾਂ ਤਾਂਬਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿੱਧੀ ਪੱਕੀ ਵਸਤ ਕਦੀ ੨ ਵਿਖ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਾਂਦਿਆਂ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲਈ ਕਰਾ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

੨੩–ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਯ ਅਰ ਰੀਤ–

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿ ਭੋਜਨ ਇਕ ਵੇਲੇ ਕਰੀਏ, ਜੇ ਕਦੀ ਏਹ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਮਾ-ਸਯ ਉਹਨੂੰ ਪਚਾ ਨਾ ਸਕੇਗਾ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਹੋਰਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਾਂਗੁਰ ਇਸ ਨੂੰ ਭੀ ਅਰਾਮ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਠੀਕ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਭੋਜਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,ਇਸਲਈ ਕਿ ਅਮਾਸਯ ਇਕ ਵੇਲੇ ਦਾ ਭੋਜਨ ਦੂਸਰੇ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਚਾ ਲਏ ॥

ਕੰਮ ਪੁਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਬਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਾਪ ਤੋਂ ਬਚਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸੱਕੇ ਤਾਂ ਦੁਪ-ਹਿਰੀਂ ਚੰਗਾ ਪੁਸ਼ਟ ਕਰਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀਤਰ੍ਹਾਂ ਕ

ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੁੜ ਸੰਝ ਵੇਲੇ। ਬਹੁਤ ਰਾਤ ਗਈ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿੱਡ ਭਰਕੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਖਾਂਦਿਆਂ ਸਾਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ॥

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ, ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਖਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭੁੱਖਾ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ। ਧਨੀ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਿਰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਜ ਕੇ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਪਰ ਜਦ ਕਿਤੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਐਨੀ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੈ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਆਮਾਸਯ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨਹੀਂ ਤੂੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗ੍ਰਾਹੀ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ ੨ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਚੌਥੇ ਚਾਨਣਾ।

੨੪—ਜੋ ਬੂਟੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਉੱਗਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਫਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਈਹੋ ਹਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਜੇੜ੍ਹੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ,ਭੁਸੇ, ਡੱਡਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਿਰਬਲ। ਕੇਈਆਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਥੋਦੀ ਜਿਹੀ ਹੋਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹ॥

ਚਾਨਨਾ ਸੱਚ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਧੁੱਪ ਵੱਲ ਵੇਖਕੇ ਆਨੰਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਜੋ ਪੰਛੀ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੈ, ਜੇ ਚਾਹੋ ਨਾ ਬੋਲੇ ਤਾਂ ਪਿੰਜਰੇ ਪਰ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਉਛਾੜ ਚਾੜ੍ਹੋ । ਪੰਛੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਦ ਹੀ ਚੁਹ ਚੁਹਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਕਿੱਥੇ । ਘਟਾਟੋਪ ਹਨੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਚਾਨਣ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਚਾਨਨਾਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀਕਾਰ ਔਖਧੀ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਓਹ ਰੋਮ ਕੂਪਾਂ ਦੁਆਰੇ ਪੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ॥

ਜਿਥੇ ਹਨੇਰਾ ਹੋਵੇ ਓਥੇ ਮਾਂਦਗੀ ਜਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਾਕੁ ਇਹ ਇਕ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਅਖੌਤ ਹੈ, ਕਿ "ਜਿਥੇ ਚਾਨਣ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਓੱਥੇ ਵੈਦ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਜਰੂਰ ਹੈ"। ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇ ਅਨੇਕ ਮਾਂਦਗੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੇੜ੍ਹੀਆਂ ਮੈਲੀਆਂ ਕੁਚੈਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦਿੱਸਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨਾਂ ਦੇ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਭੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੱਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀੜੇ ਕਾੜੇ ਚਾਨਨ ਥੋਂ ਨੱਸਦੇ ਹਨ । ਅਜੇਹਿਆਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੀਮੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ, ਅਨੀਤ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ੍ਵਾਸਥ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਭੀ ਮੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ॥

ਚਾਨਣਾ ਚੰਗੀ ਵਸਤ ਹੈ, ਪਰ ਕਰੜੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਫਿਰਨ ਨਾਲ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਪੀੜ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਤੀ ਵਾੜੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬੜੀ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸੁਭਾ ਨਹੀਂ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਨ ਛਤਰੀ ਜਰੂਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਭੀ ਢੱਕੀ ਰੱਖਣ ॥

ਪੰਜਵੀਂ ਪੋਸ਼ਾਕ ਪੁਸ਼ਾਕ।

੨੫—ਲੀੜੇ, ਰੁੱਤ ਅਤੇ ਦੇਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦੱਖਣੀ ਹਿੰਦ ਵਿੱਚ ਸਰਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਭਿੰਨ ਭੇਦ ਨਹੀਂ, ਜਿੰਨਾ ਉੱਤਰੀ ਹਿੰਦ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੰਗਾਲੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਲਈ ਮਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਓਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਓਹਾ ਜੇਹਾ ਕੱਪੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਹਾਕੁ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਠੰਢੀ ਪੌਣ ਲਗਦਿਆਂ ਹੀ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਫਲਾਲੈਣ ਦਾ ਝੱਗਾ ਪਾਨ ਨਾਲ ਬੜਾ ਬਚਾਉ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਿਰਧਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਿਹਾ ਚਾਹੀਏ ਵਸਤ੍ਰ

ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸੱਕਦੇ, ਇਹ ਗੱਲ ਇਵੇਂ ਕਿਵੇਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਓਦੂੰ ਵੱਧ ਲਾਗਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੁਪੈਯਾ ਚੰਗਿਆਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਖਰਚਨਾ ਗੈਹਨਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ॥

ਅਮਾਸ਼ਯ ਦੇ ਦੋ ਬੜੇ ੨ ਕੋਮਲ ਭਾਗ ਹਨ, ਸਿਰ ਅਰ ਅਮਾਸ਼ਾ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਟੋਪੀ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਪੱਗ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਬਚਾਂਦੀ ਹੈ, ਢਿੱਡ ਅਤੇ ਲੱਕ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਕਈਆਂ ਤੈਹਾਂ ਨਾਲ ਲਪੇਟੀ ਰੱਖਣਾ ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ॥

ਫਿਰਦੀ ਰੁੱਤੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਖ ਧਯਾਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵੇਰਾਂ ਇਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਠੰਢ,ਰਾਤ ਨੂੰ ਗਰਮੀ। ਠੰਢ ਨਾਲ ਮਾਂਦਿਆਂ ਪੈ ਜਾਣਦਾ ਡਰ ਹੈ, ਨਿਰਬਲ ਬਾਲ ਬਹੁਤੇ ਠੰਡ ਨਾਲ ਮਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,ਬਹੁਤੇ ਵੱਧ ਵਸਤ੍ਰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਭੀ ਮਾਂਦਿਆਂ ਹੋਵੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਪੱਗ ਜਾਂ ਦੁਪੱਟਾ ਪਹਿ- ਨਣ ਤੋਂ ਆਦਿ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਪਹਿਨਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਨੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਰਿਆਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਕੇ ਸੌਣ ਜਾਂ ਬੈਠਿਆਂ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਬੜੀ ਹਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ

ਵਟਾਨਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁੱਕਦਿਆਂ ਤੀਕ ਫਿਰਦਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਛੀਵਾਂ ਬਿਆਮ।

੨੬–ਬਿਆਮ ਦੇ ਲਾਭ–ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਬਿਆਮ ਦੇ ਕੁਝ ਗੁਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਸਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰੇ ਅਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ, ਪੱਠੇ ਆਖੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਲਈਯੇ ਤਦ ਮੋਟੇ ਤਾਜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਵੇਂ ਛੱਡ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਪਤਲੇ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਲਹਾਰ ਅਤੇ ਸੰਨਯਾਸੀ ਸਾਧ ਵੱਲ ਧਯਾਨ ਕਰ ਲਵੋ, ਲੁਹਾਰ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਹਥੌੜੇ ਮਾਰਣ ਕਰਕੇ ਕਹੀਆਂ ਬਲਵਾਨ ਅਤੇ ਸੰਨਯਾਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਸਦਾ ਉੱਚੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁੱਕ ਕੇ ਪਤਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਨੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਸੋਲਾਂ ਵੇਰ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੇ ਦੌੜੀਏ ਤਦ ਝਬ ੨ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤੀ ਪੌਣ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਹੂ ਸ਼ਤਾਬੀ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਭੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਦੇਹ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਓਹ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਰਕਤ ਬਹੁਤਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ॥

ਬਿਆਮ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲੇ ਭੀ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਜਦ ਅਸੀਂ ਛੇਤੀਂ ੨ ਚਲਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੇਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੀ ਹੈ ? ਪਾਣੀ ਹੈ, ਤ੍ਵਚਾ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਦੇਹ ਦੀ ਮੈਲ ਕੁਚੈਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਸ੍ਵਾਸਥ ਨੂੰ ਵਧਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਆਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚਦਾ ਹੈ ॥

ਰੀਤ ਨਾਲ ਬਿਆਮ ਕੀਤਿਆਂ ਸਾਰੀ ਦੇਹ ਤਕੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇਹੜੇ ਬਿਆਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਓਹ ਹੱਥ ਹਿਲਾਨੇ ਭੀ ਨਹੀਂ ਚਾਂਹਦੇ। ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਓਨ੍ਹਾਂ ਕੀ ਸੁਵਾਰਣਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਆਪ ਭੀ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ॥

੨੭–ਬਿਆਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ–ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਨਾ ਕੁੱਦਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਈਹੋ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੋ ਦੌੜਨ, ਗੋਲੇ ਚੱਕਨ, ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਕੇ ਭੀ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਤਕੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਚੇ ਬੋਲਨਾ ਅਰ ਹੱਸਨਾ ਭੀ ਓਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ॥

ਕੋਈ ਮੁੰਡੇ ਖੇਡਨ ਕੁੱਦਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵੱਲ ਧਯਾਨ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਬਥੇਰੇ ਬਿਆਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ, ਕੋਈਆਂ ਚਟਸ਼ਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡੇ ਚਿਰ ਕਾਲ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਕਦੀ ੨ ਖਲੋ ਰਹਿਣਾ ਭੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਵਿਦਯਾਰਥੀ ਮਹਾਂਵਿਦਯਾਲਯ ਦੀ ਪਰੀਛਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਓਹ ਬਿਆਮ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੇਈਆਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੱਗੇ ਪਰ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਲ ਹੈ॥

ਤਰਖਾਣ ਜਾਂ ਲੁਹਾਰ ਜਦੋਂ ਆਪਣਿਆਂ ਹਥਿ-ਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆ ਲਾਂਦਾ ਹਵੇ, ਓਹਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮ-ਝਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਬੁਧ ਦਾ ਹਥਿਆਰ ਮਸਤਿਸ਼ਕ (ਦਿਮਾਗ) ਹੈ, ਬਿਆਮ ਨਾਲ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਬਹੁਤਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਓਹ ਬਲਵਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਈ ਵੇਰਾਂ ਏਹ ਗੱਲ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਯਾਰਥੀ ਬਿਆਮ ਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਜੇਹੇ ਡਾਢੇ ਮਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਪਰੀਛਿਆ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤੇ ਵਿਦਯਾਰਥੀ ਆਪਨੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ॥

ਸੰਝ ਵੇਲੇ ਖਿੱਦੋ ਖੱਟੀ ਜਾਂ ਖੇਨੂੰ ਨਾਲ ਖੇਡਨਾਂ ਬੜਾ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ, ਮੁੰਡਿਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਰੱਸੀ ਪੁਰੋਂ ਟੱਪਣਾਂ ਭੀ ਚੰਗਾ ਬਿਆਮ ਹੈ। ਮੁਨਸ਼ੀਆਂ ਪੰਡਤਾਂ ਲਈ ਭੀ ਜੋ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਲਿਖਦੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਦਯਾਰਥੀਆਂ ਵਾਂਗੂ ਬਿਆਮ ਕਰਣਾ ਚੰਗਾ

ਹੈ। ਭੁੱਖਿਆਂ ਜਾਂ ਖਾਂਦਿਆਂ ਸਾਰ ਬਿਆਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

੭—ਨੀਂਦਰ।

੨੯—ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਲੋੜ—ਸੌਣ ਬਿਨਾ ਅਸੀ ਜੀਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸੱਕਦੇ, ਅਗਲਿਆਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਤਰਸ ਹੋਕੇ ਮਾਰਣ ਦੀ ਇਹ ਰੀਤ ਸੀ ਜੋ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਸਨ॥

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਅਸੀਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ,ਦੇਹ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਕਰਨੇ ਹਾਂ ਉਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਦੇਹ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਘਾਟਾ ਬਹੁਤਾ ਤਾਂ ਸੌਣ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਲੋਕ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਭਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਓਹ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਪਰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਮੁੜ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਭੀ ਨਿਰਾ ਪੂਰਾ ਈਹੋ ਹਾਲ ਹੈ, ਰਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਵੱਡੇ ਵੇਲੇ ਨੌ ਬਿਨੌ ਉੱਠਨੇ ਹਾਂ, ਬਲਵਾਨ ਤਕੜੇ ਅਤੇ ਸ੍ਵਾਸਥ-ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੌਣ ਦੀ ਬੜੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ॥

ਸੌਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ–ਨਿਰਧਨਾਂ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕਦੀਰ ਸੌਣ ਭੀ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ, ਧਨੀ ਬਹੁਤਾ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਪਲੰਘ ਉੱਪਰ ਹੀ ਲੇਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਵੱਧ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਪੀਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਰਾਂ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦਿਆਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੌਂ ਕੁ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਤਕੁ ਘੰਟੇ। ਕੇਈਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ,ਅਤ ਕੇਈਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ। ਸੌਣ ਲਈ, ਰਾਤ ਦਾ ਵੇਲਾ ਸਭਦੂੰ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਦਸ ਬਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਹੱਦ ਦਸ ਬਜੇ ਤੀਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੜਕੇ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਉੱਠਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਵਿਦ੍ਵਾਨ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :—

ਜੋ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਸਵੇਰੇ ਨੂੰ ਸੌਂਦਾ ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ।
ਧਨ ਸੰਪਤ ਅਰ ਤੇਜ ਓਹ ਲੈਂਦਾ ਆਪ ਸੁਆਰ॥

ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁਖ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਸਭਦੂੰ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਜੋ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਮੇਹਨਤ ਕਰੋ ॥

੨੯–ਸੌਣ ਕੋਲੋਂ ਥੋੜਾ ਚਿਰ ਪਹਿਲੋਂ ਢਿੱਡ ਭਰ ਕੇ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲੇ ਮਨੁੱਖ ਬੁੱਤ ਬਣ ਕੇ ਸੁੱਤਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੁਰੇ ੨ ਸੁਪਨੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਮਾਸ਼ਯ ਵਿਖੇ ਖਿਰਕਸ਼ੀ

ਅਤੇ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਭੀ ਵਿਗੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਮਨ ਭਟਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਤਰ੍ਹਾਂ ੨ ਦੇ ਰੰਗ ਪਏ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਸੂਰਤਾਂ ਪਈਆਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਨਿਕੰਮੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਰੱਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ਼ ਚੰਗਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ॥

ਭੁੰਞੇ ਸੌਣ ਕੋਲੋਂ ਮੰਜੀ ਪੁਰ ਸੌਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਧਰਤੀ ਪੁਰ ਸੌਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਹਾਂ ਜਦ ਧਰਤੀ ਸੁੱਕੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤਾਪ ਦੀ ਰੁੱਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਈ ਵੱਡਾ ਡਰ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਕਦੀ ਭੁੰਞੀਂ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਪੀੜਾਂ ਉੱਠ ਖਲੋਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਰੋਗ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੰਦੀ ਪੌਣ ਜਿਸਤੋਂ ਤਾਪ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਧਰਤੀ ਦੇ ਤਲ ਦੇ ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੰਜੀ ਕੁਝ ਬਹੁਤੀ ਉੱਚੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਇਸ ਪੌਣ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ, ਜਮੀਨ ਪੁਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਸੱਪ ਡੰਗ ਜਾਂਨ ਦਾ ਭੀ ਡਰ ਹੈ, ਜੋ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਫਿਰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਮੰਜੀ ਨਾ ਮਿਲੇ ਅਰ ਥਾਂ ਗਿੱਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਾ ਬੂਟ ਹੀ ਬਿਛਾ ਲਵੇ। ਪਹਿਲੇ ਲਿਖ ਆਏ ਹਾਂ ਜੋ ਸਿਰ੍ਹਾਨੇ ਅਤੇ ਬਿਛੌਨੇ ਸੁੱਧ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਮੈਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

੩੦–ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸੁੱਧ ਅਰ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਪੌਣ ਦੀ ਸਬਦੂੰ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ, ਬੰਦ ਕੋਠੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਅੱਤ ਬੁਰਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ੨ ਹਾਲ ਘਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿੱਚ ਕਰਾਂਗੇ ॥

ਕੋਈ ਮਨੁਖ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸੁਭਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਪੌਣ ਚਾਹਦੀ ਹੈ ਓਨੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ। ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤੇ ਇਸ ਦੇਸ ਦਿਆਂ ਕੋਈਆਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਲ੍ਹੇ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਦੋਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਤ੍ਰੇਲ ਦਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਓਸਤੋਂ ਬਚਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਪੌਣ ਦੇ ਰੁਖ ਅਰਥਾਤ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਸਾਮ੍ਹਣੀ ਪੌਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਸੌਣਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਓਥੇ ਦੇਹ ਦੀ ਕ੍ਰਿਯਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ੨ ਵੇਲੇ ਮਾਂਦਗੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਪ ਅਤੇ ਹੈਜੇ ਦਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੇਹ ਨੂੰ ਤੱਤਿਆਂ ਰੱਖਣਾ ਵਿਸ਼ੇਖ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ॥

੮–ਘਰਾਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਹੋਣਾ।

੩੧–ਘਰਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਸ੍ਵਾਸਥ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਿਆਂ ਮੰਦਿਆਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ

ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਭੀ ਯਤਨ ਨਾਲ ਉਹ ਭੀ ਚੰਗੇ ਬਣ ਸੱਕਦੇ ਹਨ ॥

ਢਾਂ–ਨਿਵਾਨ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ, ਘਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸੱਕੇ ਸਭ ਥੋਂ ਉੱਚੀ ਥਾਂ ਬਣਾਓ। ਨੇੜੇ ਦਲ-ਦਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਚੀਜਾਂ ਦੇ ਗਲਨ ਸੜਨ ਤੋਂ ਜੋ ਪੌਣ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਭੀ ਤਾਪ ਬਹੁਤ ਖਿੰਡਦਾ ਹੈ। ਤਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਘਰ ਬਣਾਏ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ, ਸੁੱਕੀ ਧਰਤੀ ਪੁਰ ਭੀ ਧਰਤੀ ਕੋਲੋਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਫੁੱਟ ਕੁਰਸੀ ਉੱਚੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਜੋ ਵਰਖਾ ਦੀ ਰੁੱਤੇ ਆਸਪਾਸ ਪਾਣੀ ਨਾ ਭਰ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਸਿਲ੍ਹਾਬਾ ਨਾ ਚੜ੍ਹੇ। ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਿਲ੍ਹਾਬੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਮਾਂਦਗੀ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸੌਖੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਰਾਜ ਭੀ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹਨ, ਛੱਤ ਢਾਲਵੀਂ ਹੋਵੇ ਜੋ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੌਖਾ ਵਗ ਜਾਵੇ ॥

ਘਰ ਇਉਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਕਿ ਪੌਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਸੱਕੇ, ਤੰਗ ਅਤੇ ਵਿੰਗੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਮਹੱਲਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭੀ ਸੁਆਸਥ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਬਹੁਤੇ ਸੰਘਣੇ ਅਤੇ ਘਿੱਚ ਮਿੱਚ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ॥

ਕੋਈ ੨ ਬੁਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਭਾੜੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਰਾਇਆ ਘੱਟ ਦੇਣਾ ਪਵੇ, ਅੰਤ ਨੂੰ ਓਹ

ਘਰ ਮਹਿੰਗੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਮਾਂਦਿਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜੇਹੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਹ ਓਸ ਸਿਆਣਪ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਥਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ॥

੩੨—ਕੋਥਰਾ ਘਰ—ਇੱਕ ਵੇਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਤੀਮੀਂ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਦੇ ਮਿਲਨ ਲਈ ਜੋ ਕਿਤੇ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਗਈ, ਜਦ ਓਨ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਓਸ ਦੇ ਟੱਬਰ ਦੀ ਰਾਜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਖਬਰ ਪੁੱਛੀ, ਓਸ ਕਿਹਾ ਭੈਣੇ ਕੀ ਦੱਸਾਂ, ਇਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਬੜੀ ਔਖੀ ਹਾਂ, ਘਰ ਵਾਲਾ ਅਜੇਹਾ ਮਾਂਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਟੁਰ ਫਿਰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਸੱਕਦਾ, ਮੈਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਿਛਲੇ ਵਰ੍ਹੇ ਘਰ ਦਿਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਪ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੋ ਮੁੰਡੇ ਇਵੇਂ ਮਰ ਭੀ ਗਏ ਹਨ, ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਇਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਕੇ ਸਾਡੇ ਦਿਨ ਈਹੋ ਜਿਹੇ ਕਿਉਂ ਹੋਏ, ਕੀ ਜਾਣਾਂ ਕੇਹੇ ਖੋਟੇ ਮਹੂਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਘਰ ਆਣ ਵੜੀ ਸਾਂ ॥

ਤੀਮੀਂ ਨੇ ਕਿਹਾ—ਪਜਾਰੀ ਭੈਣੇ! ਤੇਰੇ ਵੈਰੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨ ਖੋਟੇ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੁਝ ਫੇਰ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸੁੱਕਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਆਸ ਪਾਸ ਦਲਦਲ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਇੱਥੇ ਰਹੋਗੇ ਈਹੋ ਦਸ਼ਾ ਰਹਿਣੀ ਹੈ ॥

ਦੂਸਰੀ ਭੈਣ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਭੈਣੇ ਜੋ ਈਹੋ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੱਲ ਹੀ ਇਸ ਘਰ ਨੂੰ ਛੱਡਨੇ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਜਾਣਨੀ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਿਤੇ ਜਾਈਏ ਵਿਪਤਾ ਆਵੇ ਹੀ ਗੀ, ਲੇਖ ਤੇ ਮੇਖ ਕੌਣ ਮਾਰ ਸੱਕਦਾ ਹੈ॥

ਇਹ ਸੁਣਕੇ ਓਸ ਸਜਾਣੀ ਭੈਣ ਨੇ ਆਖਿਆ, ਭੈਣੇ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਜੋ ਵਿਪਤਾ ਸਭ ਥਾਂ ਪੈਂਦੀ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਹੜੇ ਦੁੱਖ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਰਖ ਪੁਣੇ ਨਾਲ ਪਏ ਸਹਾਰਨੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਚਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਪਦਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸਾਂ ਆਪਣੇ ਸ੍ਵਾਸਥ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਯਾਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ॥

ਅੰਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਿੰਨਤ ਕਰਲਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਦਾ ਘਰ ਬਦਲਵਾਇਆ, ਇਹ ਨਵਾਂ ਘਰ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਪੁਰ ਸੀ, ਐਥੇ ਸਾਰਾ ਟੱਬਰ ਰਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਆਨੰਦ ਰਿਹਾ॥

੩੨—ਪੌਣ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ—ਸਬਤੂੰ ਵੱਧ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂ ਸ੍ਵਾਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਬਾਰਕਾਂ ਅਰ ਜੇਹਲਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਅਰ ਕੈਦੀਆਂ ਲਈ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਣ ੨

ਕੇ ਥਾਂ * ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਪਰਤੀ ੯ ਫੁੱਟ ਲੰਮੀ ਅਰ ੬ ਫੁੱਟ ਚੌੜੀ ਅਰਥਾਤ ੪੯ ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਥਾਂ ਮਿਲਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ ਓਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਖੁਲ੍ਹਿਆਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਘਿੱਚ ਮਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ॥

ਘਰ ਵਿਖੇ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਥਾਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? ਤਿਸਦਾ ਉੱਤਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇ ਪੌਣ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਦੱਸ ਸੱਕਦੇ ਹਾਂ, ਛੋਟਾ ਘਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਸਦਾ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਡੇ ਸਾਰੇ ਘਰ ਕੋਲੋਂ ਚੰਗਾ

---

*ਮਿਨਤੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ, ਵਰਗ ਅਰ ਘਣ। ਲਮਿੱਤਨ ਚੁੜਿੱਤਨ ਅਤੇ ਉਚਿਆਈ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੁਣਨ ਨਾਲ ਘਣ ਮਿਨਤੀ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜੋ ੧੦ ਫੁੱਟ ਲੰਮਾਂ, ੧੦ ਫੁੱਟ ਚੌੜਾ ੧੦ ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ ਓਸ ਵਿੱਚ ੧੦੦੦ ਘਣ ਫੁੱਟ ਹੋਣਗੇ ਹਰ ਇਕ ਕੈਦੀ ਲਈ ੬੪੯ ਘਣ ਫੁੱਟ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੇਸੀ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਲਈ ੬੯ ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਥਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੇਸੀ ਕੈਦੀਆਂ ਨੂੰ ੩੬, ਪਰ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਘਰ ਉੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇ ਆਵਣ ਜਾਣ ਲਈ ਕਈ ਝਰੋਖੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ॥

ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਫਿਰਦੀ । ਬਥੇਰਿਆਂ ਕੱਚਿਆਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛੱਤ ਹੇਠਾਂ ਕੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਝਰੋਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੌਣ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ॥

ਸ਼ੁੱਧ ਪੌਣ ਦਾ ਘੱਟਾ ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਪੱਕੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਿੱਕੀਆਂ ੨ ਬਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਮਾਰ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਕੋਈਆਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਰੀ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਨਿਰਾ ਇਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਬੂਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇੜ੍ਹੀ ਪੌਣ ਸਾਸਾਂ ਦੁਆਰੇ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲਕੇ ਗੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਓਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਾਹ ਨਹੀਂ, ਓਹੀਓ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਸੌਨ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈਆਂ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਰ ਬਾਜੇ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਪਾਤ੍ਰ ਭੀ ਧਰ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬੜੀ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਕਰਕੇ ਪੌਣ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਹੋਰ ਭੀ ਰੁਕਦੀ ਹੈ ॥

੩੪–ਰਹਿਣ ਬਹਿਣ ਦਿਆਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੀਕਰ ਬੁਰੀ ਪੌਣ, ਜਾਂ ਧੂਏਂ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚਿਮਨੀ ਅਥਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ,ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਬਾਲਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਦੀਵੇ ਬਾਲਣ ਨਾਲ ਭੀ ਪੌਣ ਇਵੇਂ

ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਪੌਣ ਤੋਂ ਵਿਗੜਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੈਠਕ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਬਾਰੀਆਂ ਆਮ੍ਹਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਅਵੱਸ਼ਜ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਲਈ ਜੋ ਪੌਣ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ਸੱਕੇ ॥

ਜੇੜ੍ਹੀ ਪੌਣ ਸਾਸਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਓਹ ਧੂੰਏਂ ਵਾਂਗੂਰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਝਰੋਖੇ ਛੱਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਓਸ ਰਸਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਇਆ ਕਰੇ, ਜਾਲੀ ਅਥਵਾ ਝਿਲ ਮਿਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਭੀ ਇਹ ਕੰਮ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਵੱਜਿਆਂ ਦੇ ਆਸੋਂ ਪਾਸੋਂ ਵੀ ਪੌਣ ਆਂਵਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਰਵੱਜਿਆਂ ਦੀ ਦਲੀਜ ਦੇ ਪਾਸ ਥੋੜੇ ਝਰੋਖੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਵੱਧ ਹਵਾ ਆਵੇਗੀ, ਅੰਦਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਹਵਾ ਤੇ ਗੰਦਿਆਂ ਹੋਣਦੀ ਖਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਫ਼ੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਗਦਾ ਕਦੀ ਨਹੀਂ। ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਗੈਸ ਦਾ ਫਲ ਭੀ ਕੁਝ ਈਹਾ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਬਿਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪ੍ਰੀਛਿਆ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁੱਧ ਪੌਣ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬਾਹਰੋਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਵੜੋ, ਜੇ ਤਾਂ ਦੁਰਗੰਧ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਜਾਣ ਲਵੋ, ਜੋ

ਪਵਨ ਵਿਗੜਿਆ ਹੈ । ਕਿਉਂ ਜੋ ਸੁੱਧ ਪਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ॥

ਜੇੜ੍ਹੀਆਂ ਤ੍ਰੀਮੀਆਂ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹਾ ਮੋਕਲਾ ਘਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਣ, ਚਾਂਨਣਾ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਓਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ॥

੩੫–ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ–ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵੇਰ ਸੁਫ਼ੈਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਲੈਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਅਰ ਫ਼ਰਸ਼ ਪੁਰ ਸਤਵਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਰ੍ਹਾ ਜਰੂਰ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਪੋਚਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਿੱਚ ਗੋਹਿਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਨਾਂ, ਗਿੱਲੀ ਮਿੱਟੀ ਅਰ ਕੂੜੇ ਕੋਲੋਂ ਸੁੱਕੀ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਬਰਾਂਡੇ ਅਰ ਬੜੇ ਦਲਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਤ੍ਯ ਬਹੁਕਰ ਬੁਹਾਰੀ ਫੇਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਤ੍ਯ ਧੋਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂ ਜੋ ਸਿੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਓਸਤੋਂ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ ਅਰ ਜੂਠ ਮੀਠ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਟ ਛੱਡਣਾ, ਤੁਰਤ ਚੁਕਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਇਉਂ ਨਾ ਹੋ ਸੱਕੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਜੋ ਓਹਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਉਹਦਾ ਮੂੰਹ

ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਪੌਣ ਤੋਂ ਵਿਗੜਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੈਠਕ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਬਾਰੀਆਂ ਆਮ੍ਹਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਅਵੱਸ਼ਯ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਪੌਣ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ਸੱਕੇ॥

ਜੇੜ੍ਹੀ ਪੌਣ ਸਾਸਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਓਹ ਧੂਏਂ ਵਾਂਗੁਰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਝਰੋਖੇ ਛੱਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਓਸ ਰਸਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਇਆ ਕਰੇ, ਜਾਲੀ ਅਥਵਾ ਝਿਲ ਮਿਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਭੀ ਇਹ ਕੰਮ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਵੱਜਿਆਂ ਦੇ ਆਸੋਂ ਪਾਸੋਂ ਵੀ ਪੌਣ ਆਂਵਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਰਵੱਜਿਆਂ ਦੀ ਦਲੀਜ ਦੇ ਪਾਸ ਥੋੜੇ ਝਰੋਖੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਵੱਧ ਹਵਾ ਆਵੇਗੀ, ਅੰਦਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਹਵਾ ਤੇ ਗੰਦਿਆਂ ਹੋਣਦੀ ਖਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਕ਼ੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਗਦਾ ਕਦੀ ਨਹੀਂ। ਕਾਰਬਾਨਿਕ ਐਸਿਡ ਗੈਸ ਦਾ ਫਲ ਭੀ ਕੁਝ ਈਹਾ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਬਿਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪ੍ਰੀਛਿਆ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁੱਧ ਪੌਣ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬਾਹਰੋਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਵੜੋ, ਜੇ ਤਾਂ ਦੁਰਗੰਧ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਜਾਣ ਲਵੋ, ਜੋ

ਪਵਨ ਵਿਗੜਿਆ ਹੈ । ਕਿਉਂ ਜੋ ਸ਼ੁੱਧ ਪਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ॥

ਜੇੜ੍ਹੀਆਂ ਤ੍ਰੀਮੀਆਂ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹਾ ਮੋਕਲਾ ਘਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਣ, ਚਾਂਨਨਾ ਜਿਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਓਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ॥

੩੫–ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ–ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵੇਰ ਸੁਵੈਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਲੈਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਅਰ ਫ਼ਰਸ਼ ਪੁਰ ਸਤ੍ਵਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਰ੍ਹਾ ਜਰੂਰ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਪੋਚਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਿੱਚ ਗੋਹਿਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਨਾਂ, ਗਿੱਲੀ ਮਿੱਟੀ ਅਰ ਕੂੜੇ ਕੋਲੋਂ ਸੁੱਕੀ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਬਰਾਂਡੇ ਅਰ ਬੜੇ ਦਲਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਤਾ ਬਹੁਕਰ ਬੁਹਾਰੀ ਫੇਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਤਾ ਧੋਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂ ਜੋ ਸਿੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਓਸਤੋਂ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ ਅਰ ਜੂਠ ਮੀਠ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਟ ਛੱਡਣਾ, ਤੁਰਤ ਚੁਕਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਇਉਂ ਨਾ ਹੋ ਸੱਕੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਜੋ ਓਹਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਉਹਦਾ ਮੂੰਹ

ਢੱਕ ਛੱਡੋ, ਦਿਨ ਦਾ ਕੂੜਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਸੁਟਵਾ ਦਿਓ। ਅੱਜਕੱਲ ਕਈਆਂ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੂੜਾ ਸਿੱਟਣ ਲਈ ਗੱਡੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ,ਜਿੱਥੇ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਜੋ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਾਰੇ ਹੋਵੇ ਸੁਟਵਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੰਦਗੀ ਜਿੰਨੀ ਸਾਥੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ ਓਨਾਂਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ,ਬਹੁਤੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਹੀ ਟੋਇਆ ਪੁਟਵਾ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਅਨੂਠੀ ਆਦਿਕ ਓਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁਟਵਾ ਛੱਡਦੇ ਹਨ,ਅਤੇ ਓਹ ਉੱਥੇ ਹੀ ਪਈ ਸੜਦੀ ਹੈ, ਟੋਏ ਇਸ ਲਈ ਪਾਸ ਪੁਟਵਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਿੱਟਣ ਲਈ ਦੂਰ ਨਾ ਜਾਣਾ ਪਵੇ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਗੰਧ ਦਾ ਅਜੇਹਾ ਸੁਭਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੁਰਗੰਧ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਓਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰ ਓਸਦਾ ਬਲ ਜਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ॥

ਜਿੱਥੇ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਰਸੋਈ ਦਾ ਪਾਣੀ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ ਨਾ ਹੋਨ ਦਿਓ, ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਓਹ ਪੌਣ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ॥

ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੌਖੀ ਯੁਕਤ ਹੈ, ਜੋ ਉੱਪਰ ਸੁਕੀ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਦਿਓ, ਤੁਰਤ ਦੁਰਗੰਧ ਉੱਡ ਜਾਵੇਗੀ ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਜੇਹੜੀ ਵਸਤ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਵਿਖ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਇਉਂ ਚੂਸ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜਾ ਪਾਣੀ ਨੂੰ॥

ਕੇਈਆਂ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜੱਟ ਮੈਲੇ ਨੂੰ ਚੰਗਾ, ਮੱਲ੍ਹੜ ਜਾਨਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇਸ ਦੇ ਜੱਟ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਗੋਹਿਆ ਪਾਣਾ ਚੰਗਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੈਲੇ ਨੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਜਾਣਕੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ, ਸ਼ਹਰਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਸੁੱਟ ਰੱਖਣਾ ਜਿੱਥੇ ਉਸਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਹੈ। ਜੋ ਉਨ੍ਹੂੰ ਮੱਲ੍ਹੜ ਵਾਂਗੂਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਧਰਤੀ ਉਸ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਨੂੰ ਚੂਸ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਸਲ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁੱਕੇ ਵਿਸ਼ਟੇ ਅਰ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸਿੱਟਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਸੁਆਹ ਦਾ ਮੱਲ੍ਹੜ ਭੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ॥

੨੬—ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ—ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸੱਕੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਛਾਉਂ ਲਈ ਆਸ ਪਾਸ ਰੁਖ ਹੋਨ, ਪਰ ਏਡੇ ਵੱਡੇ ਨਾਂ, ਜੋ ਠੰਢੀ ਪੌਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਵਿਰਲੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ੨ ਨਿਸੰਗ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੁਖਾਂ ਦੇ ਜੋ ਪੱਤਰ ਉੱਤਰ ਡਿੱਗਣ, ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਟੋਇਆ ਪੁਟਵਾਕੇ ਝਾੜੂ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਿਟਵਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ॥

ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਸ਼ੂ ਘੋੜੇ ਜਾਂ ਬੱਕਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹਵਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ੍ਵਾਸ ਅਤੇ ਲਿੱਦ ਮੂਤ੍ਰ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪੌਣ ਬਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਓਹ ਘਰ ਮੇ

ਪਾਸ ਹੀ ਬੱਝਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਰੂੜੀ ਦੇ ਢੇਰ ਘਰਾਂ ਤ੍ਰੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌ ਗਜ਼ ਦੂਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ॥

ਢਾਲਵੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਛੇਤੀ ਵਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੀਵੀਂ ਥਾਂ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਧੁੱਪ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਛੋਟਿਆਂ ੨ ਟੋਇਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇੜ੍ਹੀਆਂ ਮੰਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਓਸ ਵਿੱਚ ਸੜਦੀਆਂ ਸਨ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੁਣ ਬੁਰੀ ਭੈੜੀ ਦੁਰਗੰਧ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਟੋਇਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਰਸਾਤ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਲਈ ਵੱਡੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਬਣਵਾਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਚਿੱਕੜ ਅਤੇ ਦਲ ਦਲ ਤਾਪ ਦਾ ਘਰ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਿਰਾ ਏਨਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਆਡਾਂ ਪੁਟਵਾਕੇ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਮੁੜ ਹਲ ਫੇਰਨਾ। ਜਿੱਥੇ ਏਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਉਥੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਦਲਦਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਘਣੀ ਕਤਾਰ ਲੁਆ ਦਿਓ ਇਸ ਤੋਂ ਦਲਦਲ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਆਉਣਗੇ॥

—o—

੯—ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਅੱਜ ਕੱਲ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦਿਆਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਯੂਨੀਸਿਪਲ ਕਮੇਟੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਅਫ਼ਸਰ ਮੁਕਰਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨੰਬਰਦਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਇਹ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਵੱਲ ਧਯਾਨ ਰਖਿਆ ਕਰਣ, ਅਮੀਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗਰੀਬਾਂ ਦੇ ਸ੍ਵਾਸਥ ਅਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਧਯਾਨ ਰੱਖਣ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਓਨਾਂ ਦਾ ਭੀ ਭਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਕ ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਵੇਂ ਇਹ ਮਾਂਦਗੀ ਭੀ ਇਕ ਬੁਰੇ ਘਰ ਤੋਂ ਉਤਪਤ ਹੋਕੇ ਸਭਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡ ਸਕਦੀ ਹੈ ॥

ਨਗਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਖਾਲੀ ਰੀਤ ਇਹ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਇੱਕ ਆਪਣੇ ੨ ਘਰ ਅਤੇ ਵੇੜ੍ਹੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖੇ, ਪਰ ਕੇਈ ਕੰਮ ਅਜੇਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ੨ ਅਫ਼ਸਰ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ॥

ਮੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਬਜਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਰਹਿਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬੁਰਾ ਅਨਾਜ ਗਲੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਤਰਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁਰਗੰਧਵਾਲੇ ਮਾਸਵੇਚਨੋਂ ਮਨ੍ਹੇ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗਾ ਪਾਣ ਪਹੁੰਚਾਨਾ ਤਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਿਆਂ ਰੱਖਣਾ, ਦੇਹ ਦੀ ਮੈਲ ਕੁਚੈਲ ਅਰ ਰਸੋਈ ਘਰ ਪਖਾਨੇ ਦੇ ਪਾਣੀਆਦਿਕ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਮੋਰੀਆਂ ਦਾ ਪਾਨੀ ਗੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

ਇੰਗਲਿਸਤਾਨ ਦਿਆਂ ਵਡਿਆਂ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਲ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਦਾ ਪਾਨੀ ਓਨ੍ਹੀਂ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਬਦਰਰਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਲਕੱਤੇ ਭੀ ਕੁਝ ਨਾਂ ਕੁਝ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੀਤ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਾਗਤ ਬਹੁਤ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਏਦੂੰ ਛੁੱਟ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦਿਆਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਰਰਵਾਂ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਨੀ ਭੀ ਨਹੀਂ। ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਭੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਗਤ ਘੱਟ ਆਵੇਗੀ। ਹੋ ਸੱਕਦਾ ਹੈ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਗਰਾਂ ਦਾ ਗੰਦਾ ਪਾਨੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਓਹੀਓ ਨਲ ਲਾਏ ਜਾਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ॥

੩੯—ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਪੁਰ ਟੱਟੀਆਂ ਬਣਵਾਨੀਆਂ ਅਰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਸ਼ਟੇ ਪਰ ਸੁੱਕੀ ਮਿੱਟੀ ਪੁਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਦੁਰਗੰਦ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਟਾ ਨਿੱਤ ਉਠਵਾਕੇ ਵਸਤੀਓਂ ਕੁਝ ਦੂਰ

ਲਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸਾੜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਦਬਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਗੰਦਗੀ ਓਸ ਪਾਸੇ ਸਿੱਟਣੀ ਜਾਂ ਬੇਜਰੀ ਭੂਈਂ ਵਿੱਚ ਦਬਵਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਗਲੀਆਂ ਦਾ ਕੂੜਾ ਕਾੜਾ ਧ੍ਯਾਨ ਨਾਲ ਓੱਧਰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਧਰ ਦੀ ਪੌਣ ਨਾ ਵਗਦੀ ਹੋਵੇ ॥

ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਜਰੂਰ ਬਦਰ ਰੌਂ ਹੋਣ, ਉੱਪਰੋਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਛੇਤੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਗਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਆਂ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਧਸੇਗਾ, ਮੋਰੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਜੇਹੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿੱਥੇ ਪੈਣ ਤੋਂ ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਿਗੜੇ ॥

ਿੰਗੀਆਂ ੨ ਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੌਣ ਚੰਗੀ ਤ ਵਗ ਸਕੇ, ਬਾਗ ਬਗੀਚੇ ਭੀ ਅਵਸ਼ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ॥

ਲਲਾਰੀਆਂ ਅਰ ਚਮੜੇਗਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਸਤੀਓਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਰ ਕਸਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਟੀਆਂ ਭੀ ਸੁਥਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ॥

ਕੋਈ ਪਸੂ ਮਰੇ ਤਾਂ ਓਸਨੂੰ ਝਬਦੇ ਵਸਤੀਓਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਕੇ ਦੂਰ ਸਾਰੇ ਦਬਵਾ ਦਿਓ। ਕਬਰਖਾਨੇ,

ਮਸਾਨ ਭੀ ਨੇੜੇ ਨਾ ਹੋਣ, ਕਬਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ੫ ਫੁੱਟ ਡੂੰਘੀ ਪੁਟਵਾਓ, ਅਤੇ ਮੁੜ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਾਓ॥

੧੦—ਮਾਂਦਗੀ।

੩੯—ਮਾਂਦਗੀ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਅਰੋਗਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸੁਾਸਥ ਰਹਿਣ ਕੋਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਖੌਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ"ਸੁਸਥ ਰੱਛਾ ਔਖਧ ਖਾਣ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਹੈ" ਅਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਤੀ ਸੰਸਯ ਭੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਾਂਦਿਆਂ ਪੈ ਜਾਣ ਕੋਲੋਂ ਭਾਵੇਂ ਅੰਤ ਨੂੰ ਅਸਾਂ ਰਾਜੀ ਹੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਰਾਜੀ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ॥

ਕੋਈ ਮੂਰਖ ਆਦਮੀ ਮਾਂਦਗੀ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਰਾਜੀ ਬਾਜੀ ਔਖਧੀਆਂ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਸਭ ਨਿਕੰਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬੁਰਾ ਭੀ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਦੇਹੀ ਨੂੰ ਨਿਰ-ਬਲ ਕਰਣਾ ਹੈ, ਹੈਜ਼ੇ ਦਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਰੂ ਹੈ, ਹੈਜ਼ੇ ਆਦਿਕਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਔਖਧੀ ਝਟਪਟ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਛੋਟੇ ੨ ਰੋਗ ਨਿਰਾ ਅਰਾਮ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੱਥ ਭੋਜਨ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ॥

ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਮਾਂਦਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਓਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੰਮ ਛੱਡਕੇ ਲੇਟ ਜਾਵੇ, ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਰੱਖੇ, ਨਿਤ੍ਯ ਭੋਜਨ ਦੇ ਥਾਂ ਕਾਂਜੀ ਅਥਵਾ ਹੋਰ

ਕੋਈ ਪੱਥਰ ਭੋਜਨ ਕਰੇ। ਕੋਈ ਵੇਰਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਰੋਇਆਂ ਰਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣਾ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰੀਛਿਆ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ॥

੪੦–ਮਾਂਦਗੀ–ਬਹੁਤੇਰੇ ਮਾਂਦੇ ਇਸ ਲਈ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਬਰ ਸਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਸਿੱਖਯਾ ਅਸੀ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਨੇ ਹਾਂ:–

ਸੁੱਧ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਅਤੇ ਤਾਜੀ ਪੌਣ ਮਿਲੇ–ਮਾਂਦਗੀ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਮਾਂਦਿਆਂ ਦੇ ਦੇਹ ਵਿੱਚੋਂ ਖੋਟ ਬਹੁਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਦੀ ਕਦੀ ਮਾਂਦਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਜੇਹੀ ਕੋਠੜੀ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਭੀ ਪੌਣ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਮਾਂਦਾ ਮਨੁੱਖ੍ਯ ਅਤੇ ਓਸਦੇ ਪਾਸ ਬੈਠਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ੍ਯ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦੇ ਹਨ॥

ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਵੱਧ ਧਯਾਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਸਤ ਤੋਂ ਦੁਰਗਧ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵੇ, ਓਸ ਨੂੰ ਤੁਰਤ ਚੁਕਾ ਸਿੱਟਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਭਾਰੀ ਮਾਂਦਗੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਤਯ ਸੋਮੇਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅੰਗੋਛਾ ਭਿਉਂਕੇ ਪਿੰਡਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੂੰਝ ਛਡਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਭੋਜਨ ਹਲਕਾ ਕਰਨਾ–ਮਾਂਦਗੀ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਦੋ ਫਾਕੇ ਕਰਨੇ ਭੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਜੇ ਮਾਂਦਗੀ ਪਿੱਛਾ ਨਾ ਛੱਡੇ ਤਾਂ ਬਲ ਘਟਾਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਕਈ ੨ ਮਾਂਦੇ ਮਨੁੱਖ ਭੁੱਖ ਦੇ ਧੋਖੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਾਂ ਜੇ ਕਦੀ ਰੋਗੀ ਡਾਢਾ ਨਿਰਬਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਲਕਾ ਪੱਥ ਕਰਾਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਪਰ ਥੋੜਾ ੨ ਅਰ ਕਈ ਵਾਰ ॥

ਰੋਗੀ ਦੇ ਪਾਸ ਰੌਲਾ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦਿਲਬਰੀ ਰਖੋ। ਰੌਲ ਗੌਲੇ ਕਰਕੇ ਰੋਗੀ ਤੰਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਸਵੇਂ ਤਾਂ ਸੌਣ ਦਿਓ, ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬੋਲੀ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਮਨ ਵਧਾਂਦੇ ਰਹਵੋ।

ਸਧਾਰਣ ਰੋਗ।

੪੧–ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੱਡੇ ਦੀਵੇ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟਾ ਪੌਣ ਨਾਲ ਝਬਦੇ ਬੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਈਹੋ ਗੱਲ ਛੋਟਿਆਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਂਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਜਵਾਨ ਮਨੁੱਖ ਸਹਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਬਹੁਤੇ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰ ਸਕਦੇ, ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਬਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਾਜ਼ੀ ਪੌਣ, ਸ਼ੁੱਧ ਜਲ, ਅਰੋਗਦਾਤਾ ਪੱਥਨ, ਅਰ ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਛੋਟਿਆਂ ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ

ਸਬਨੂੰ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਹੈ, ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਆਉਣ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਾਂਜੀ, ਚੰਗੇ ਗਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੌਲਾ ਪੱਥਜ ਦਿਓ, ਦੰਦ ਨਿਕਲਨ ਵੇਲੇ ਬਾਲਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਖਬਰ ਰੱਖਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਬਾਲ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਓਖਣਾਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਲ ਤਿੰਨ ਕੁ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਦੰਦ ਨਾ ਨਿਕਲਨ ਲੱਗੇ ਹੋਣ॥

ਬੁਰੇ ਪੱਥਜ ਤੋਂ ਬਾਲਾਂ ਦਾ ਬੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਲੂਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਕੇੜ੍ਹੀ ਵਸਤ ਬੁਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇੜ੍ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤੇ ਕੱਚੇ ਫਲ਼ ਅਰ ਕੱਚੇ ਛੋਲੇ ਆਦਿਕ ਖਾ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਮਰੋੜ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਚੰਗੀਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਵਰ੍ਹੇ ਕਈ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ॥

ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਿਆਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੁਭਾ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਖੁਰਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ੨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤ੍ਰੇਲ ਦਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਸੌਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕੱਪੜੇ ਪੂਰੇ ੨ ਪਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ 'ਰਾਤ ਵੇਲੇ' ਕਿਉਂ ਜੋ ਦੇਹ ਗਰਮ ਰਹੇ, ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਕ ਠੰਢ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਂਦੇ ਹੋਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ॥

੪੨–*ਕੱਸ–ਇਹ ਉਹ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਦਮੀ ਮਰਦੇ ਹਨ॥

ਬਹੁਤਿਆਂ ਤਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੇਈਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੌਣ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਮਲੇਰੀਆ (ਬੁਰੀ ਹਵਾ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ੨ ਬ੍ਰਿਤਾਂਤ ਅੱਜਤੀਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਨਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਇਹ ਪੌਣ ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਢਾਲਵੀਂ ਧਰਤੀ ਵਿਖੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਹਾੜਾਂ ਦਿਆਂ ਸੰਘਨਿਆਂ ਬਣਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਓਸ ਰੇਤਲੀ ਬੰਜਰ ਧਰਤੀ ਵਿਖੇ ਜਿਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੜੀ ਤਰੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਓਸ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹੋਈ ਭੋਂਇ ਦੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੜੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਬਨਾਸਪਤੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ, ਵੈਦ ਓਸਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਧਾਰਣ ਪੌਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਭਾਰੀ ਹਨ, ਅਰ ਓਸ ਵਿੱਚ ਉੱਡਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦ ਭੋਂਇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਓਸਵੇਲੇ ਮਲੇਰੀਆ ਬਹੁਤ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਓਸਦਾ ਬੜਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਉਸੀ ਦੁਆਰਾ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ॥

---

*ਇਹ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਨੇਤਰੀ ਜਾਂ ਬਾਰੀ ਦਾ॥

ਇਹ ਦਸ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਜੋ ਪਹਿਲੀਂ ਦਿਨੀਂ ਇੰਗਲਿਸਤਾਨ ਦਿਆਂ ਕੇਈਆਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਪ ਦਾ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਦਲਦਲਾਂ ਦੇ ਸੁੱਕਨ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪਾਣੀ ਦਿਆਂ ਨਲਾਂ ਦੀ ਤਦਬੀਰ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਭੀ ਓਹੀਓ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਦੇ ਬਲ ਨੂੰ ਬਲਕਾਰਕ ਪੱਥਜ ਦੇ ਕੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਰਾਜੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਕੇਈ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਕੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕੇਈਵਾਰ ਨ੍ਹਾਉਣ ਤੋਂ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

੪੩–ਕੱਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਔਖਧੀ ਜੋ ਅੱਜ ਤੀਕ ਜਾਣੀ ਗਈ ਹੈ, ਇੱਕ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦਾ ਚੂਰਨ ਜੇਹਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੁਨਾਇਨ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਦੇ ਛਿੱਲ ਤੋਂ ਬਨਦੀ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਤਾਂ ਬੜੀ ਮਹਿੰਗੀ ਬਿਕਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਭੀ ਇਸਦੇ ਰੁੱਖ ਲਵਾਏ ਹਨ, ਹੌਲੀ ੨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਭੀ ਊਹਾ ਜਿਹੀ ਕੁਨਾਇਨ ਬਨੇਗੀ, ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਮੁੱਲ ਬਿਕੇਗੀ॥

ਤਾਪ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਦੀ ਹਿਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਜਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:–

ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਨੇ ਰੁੱਖ ਅਰ ਝਾੜੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਜੋ ਪੌਣ ਅਤੇ ਚਾਨਨਾ ਭੀ ਪਿਆ ਰੁਕੇ। ਗੰਦ ਮੰਦ ਸਾਰਾ ਚੁਕਵਾ ਸਿੱਟਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਕਾਲ

ਚੰਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਖਬਰ-ਦਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਚੰਗਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੀਣ ਅਰ ਰਸੋਇ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਓਨ੍ਹੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰਾਂ ਉਬਾਲਾ ਦੇਕੇ ਛਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ ॥

ਤਾਪ ਦਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖਿਆਂ ਬਾਹਰ ਨਾਂ ਨਿਕਲੋ,ਅਰ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਚੰਗਾ ਕਰੋ, ਧੁੱਪ ਥਕਾਨ, ਓਸ ਅਰ ਰਾਤ ਦੀ ਪੌਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਅਤੇ ਖੁਲੀ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਵੋਂ, ਹੋਰਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕੱਪੜੇ ਕੁਝ ਗਰਮ ਪਾਓ, ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੇਹ ਨੂੰ ਨਿੱਘਿਆਂ ਰੱਖੋ, ਸਬਾਤ, ਅਥਵਾ ਚੁਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਵੋਂ, ਜੇ ਇਹ ਨਾ ਹੋ ਸੱਕੇ ਤਦ ਮੰਜੀ ਪੁਰ ਤਾਂ ਜਰੂਰ ਹੀ ਸਵੋਂ ॥

ਵੈਦ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਤੀ ਮੰਦ ਤਾਪ ਓਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਓਸ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਸਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਟਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਵਿਸ਼ਟਾ ਮੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਕੇ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਡ ੨ ਕੇ ਪੌਣ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਮਨ ਕਿਰਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੈ ਕਿ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀਕੁ ਲੋੜ ਹੈ॥

੬੪–ਦਸਤ ਅਰ ਮਰੋੜ–ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਰੋਗ –ਬਹੁਤਾ ਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਥਵਾ ਮੰਦ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੁਬ ੨ ਸਰਦ ਗਰਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਟਾਨ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵੇਰਾਂ ਜੋ ਲੇੱਟੇ ਰਹੋ, ਅਰ ਕਾਂਜੀਓਂ ਛੁੱਟ ਕੁਝ ਹੋਰ ਔਖਧ ਨਾ ਖਾਓ॥

ਮਰੋੜ ਢਿੱਡ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਇਹ ਦਸਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੇਠਲੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ ਬੜਾ ਔਖਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਅਰ ਆਉਂ ਔਣ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਬੀ ਓਹੀਓ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਦਸਤਾਂ ਦਾ। ਕਈ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਲੇਰੀਆ ਨਾਲ ਮਰੋੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬੜਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਇਹ ਰੋਗ ਐਹੋ ਜਿਹਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਰਤ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਔਖਧ ਕਰੀਏ, ਇਸ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਰਾਜੀ ਹੋ ਕੇ ਭੀ ਖਾਣ ਪੀਣਦਾ ਬੜਾ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਿਆ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੁੜ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

ਤਾਪ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਜੋ ਪ੍ਰਹੇਜ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਸਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀ ਓਹ ਪ੍ਰਹੇਜ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ॥

ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਧਯਾਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੱਚੇ ਅਰ ਉਤਰੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ, ਕੱਚੀਆਂ ਤਰਕਾਰੀਆਂ, ਬੁਰੇ ਰਿੱਧੇ ਪੱਕੇ ਬੋਝਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਾਉ ਦੇ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ,ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਪੌਣ ਵਿੱਡ ਨੂੰ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਓਸ ਤੋਂ ਬੜਾ ਬੁਰਾ ਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਠੰਢ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭੀ ਮਰੋੜ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹੈਨ ॥

੪੫—ਹੈਜ਼ਾ—ਇਹ ਬੜਾ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਹੈ, ਦੋ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਮਰ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਲੇਰੀਆ ਵਾਂਗੂੰ ਇਸਦਾ ਭੀ ਪੂਰਾ ੨ ਸਬੱਬ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਹਾਂ ਓਹ ਸਬੱਬ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਮਰਜ਼ਾਂ ਰੁਕ ਸੱਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ॥

ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਬੀ ਅਣਗਿਣਤ ਉੱਡਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰ ਅਰ ਬਿਆਉ ਭੋਂਇ ਪੁਰ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ,ਤਦ ਫੁੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਧਰਤੀ ਚੰਗੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਉੱਗਦੇ, ਅੱਜ ਕੱਲ ਵੱਡਿਆਂ ੨ ਯੋਗਯ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝ ਹੈ ਜੋ ਕੋਈਆਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਬੀ ਭੀ ਇਵੇਂ ਉਡਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਗ ਉਤਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਾਤਾ ਦਾ ਰੋਗ, ਇਸ ਦੇ ਬੀ ਭੀ ਰੋਗੀ ਦੀ ਦੇਹ-ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਰੀਦ, ਕੁਪੱਥ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ੨

ਕਾਰਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੁਰਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਸਾਡੀਆਂ ਦੇਹਾਂ ਨੂੰ ਓਨ੍ਹਾਂ ਬੁਰਿਆਂ ਬੀਆਂ ਦੇ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਫਾਈ, ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ, ਚੰਗੇ ਬਸਤ੍ਰ ਆਦੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੇਹ ਤਕੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ॥

ਵੈਦ ਇਹ ਭੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਮਾਰੂ ਬੀ ਬਹੁਤਾ ਪਾਨੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਵੜਦੇ ਹਨ, ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਦਸਤ ਰਿਸ ੨ ਕੇ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਓਹੀਓ ਲੋਕ ਇਸ ਮਾਂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਸਾਣ॥

ਜਦ ਹੈਜ਼ਾ ਖਿੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਲ਼ੈਈ ਕਰਵਾ ਦੇਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਯਾਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਜੋ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਾ ਦੇ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰ ਲਈਏ, ਅਰ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੁਣ ਭੀ ਲਈਏ, ਅਤੇ ਮੁੜ ਖਾਣ ਪਕਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਏ, ਇਵੇਂ ਬਹੁਤਾ ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਬੀਆਂ ਦਾ ਫਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਬੋਝਲ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਢਿੱਡ ਅਰ ਲੱਕ ਦੇ ਗਿਰਦੇ ਫਲਾਲੈਣ ਲਪੇਟਨੀ ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ, ਇਹ ਰੋਗ

ਤੋਂ ਰੱਛਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਔਖਧੀ ਖਾਨੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ॥

ਡਰੂਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੋਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਭ ਤਰਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਵਿਸ਼ੇਖ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਪਾਣ ਅਰ ਸੁੱਧ ਜਲ ਪਹੁਚਾਨ ਵਿੱਚ ਪਰਮੇਸੁਰ ਪੁਰ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਅਰ ਡਰੋ ਨਹੀਂ॥

ਹੈਜ਼ਾ ਦਸਤਾਂ ਤੋਂ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਡਾਕੀ ਭੀ ਔਨ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਆਕੜਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਖਬਰ ਨਾ ਲਈ ਜਾਵੇ ਅਰ ਮਰਜ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਵਾਵਾਂ ਵਜਰਥ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੈਜ਼ੇ ਦਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਮਰਜ ਦੀਆਂ ਦੁਵਾਵਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ਾ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਦੁਆ ਖੁਆਓ, ਅਰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਵਿਛਾਈ ਪੁਰ ਲਿਟਾਓ, ਅਰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ, ਥੋੜਾ ੨ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਅਰ ਤੁਰਤ ਕਿਸੇ ਯੋਗਜ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ॥

ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਦਸਤ ਅਰ ਡਾਕੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਵਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਪੌਣ ਨਾਂ ਬਿਗੜਿਆ ਕਰੇ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸਿੱਟੋ ਜਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਗੰਧਕ ਦੀ ਧੂਣੀ ਦੇਕੇ ਧੋ ਲਵੇ

ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ਾ ਹੋਵੇ ਓਹ ਥਾਂ ਬੁਰੀ ਸਮਝੋ ਜਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ਾ ਹੋਵੇ, ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਦਸ ਦਿਨ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਜੇ ਫ਼ਰਸ਼ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਓਸਨੂੰ ਪੁਟਵਾਕੇ ਨਵੀਂ ਮਿੱਟੀ ਪੁਵਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਇੱਕ ਕੋਠੜੀ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ੈਦੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ॥

ਇੱਥੇ ਕੇਈਆਂ ਮੂਰਖਾਂ ਦਾ ਇਹ ਭੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਕਿ ਹੈਜ਼ਾ ਦੇਉਤਾ ਹੈ, ਓਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨੱਚਦੇ ਗਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਜਾਗੇ ਕਰਕੇ ਉਹਨੂੰ ਪੂਜਦੇ ਹਨ, ਰਾਤ ਦੀ ਪੌਣ ਅਰ ਥਕਾਨ ਤੋਂ ਮਰਜ ਨੂੰ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੋ ਹੈਜ਼ੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਫ਼ਾਈ, ਸ੍ਵਾਸਥ ਰੱਛਾ, ਅਰ ਸ੍ਵਛ ਜਲਦੀ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਦੇਉਤਾ ਦਾ ਕਿਤੇ ਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਭੀ ਨਹੀਂ ॥

੪੭–ਸੀਤਲਾ–ਇਸ ਰੋਗ ਤੇ ਜੋ ੨ ਦੋਖ ਉਤ-ਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸੰਗ ਪਹਿਲੇ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਲੰਕਾਦ੍ਵੀਪ ਵਿੱਚ ਇਹਨੂੰ ਵੱਡਾ ਰੋਗ ਆਖਦੇ ਹਨ ॥

ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਇਹ ਰੀਤ ਸੀ, ਸੀਤਲਾ ਵਾਲੇ ਦੀ ਦੇਹ ਵਿੱਚੋਂ ਚੀਪ ਲੈਕੇ ਰਾਜੀ ਬਾਜੀ ਦੀ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਸਨ, ਓਸ ਨੂੰ ਸੀਤਲਾ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੀ ਸੀ, ਕਿਸੇ ੨ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਕਲਦੀ ਸੀ, ਅਰ ਰੋਗੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਕ੍ਰਿਯਾ ਨੂੰ ਇਕਜ਼ੂਲੇਸ਼ਨ ਅਰਥਾਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚੀਪ ਦਾ ਟੀਕਾ ਆਖਦੇ ਸਨ, ਇਸ ਕਾਰਨ

ਰੋਗ ਸਦੇਵ ਰਿਹਾ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਇਹ ਕ੍ਰਿਯਾ ਹਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ॥

ਡਾਕਟਰ ਜੈਨਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਜੋ ਉੱਤਮ ਕ੍ਰਿਯਾ ਕੱਢੀ ਸੀ ਓਹਦਾ ਭੀ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸੰਗ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਇਸਦਾ ਨਾਮ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਰਥਾਤ ਗਊ ਦੀ ਚੀਪ ਦਾ ਟੀਕਾ ਰੱਖਿਆ, ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਓਨ੍ਹਾਂ ਗਊ ਦੀ ਚੀਪ ਲਈ ਸੀ, ਗਊ ਦੇ ਦੇਹ ਥੋਂ ਉਤਰਕੇ ਸੀਤਲਾ ਦਾ ਜੋਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਭੀ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਚੀਪ ਗਊ ਦੀ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿੱਨ੍ਹੂ ਗਊ ਦੀ ਚੀਪ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਯਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੇ ਉਸਦੀ ਚੀਪ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਓਸਦਾ ਫਲ ਭੀ ਉਹੀਯੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਬਹੁਤਾ ਇੰਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮੂਰਖ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਇਸਤੋਂ ਕੁਝ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਿਰੀ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਪਨੀ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਚੀਪ ਬੁਰੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਥਵਾ ਦਾਣੇ ਜੋ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਫੁੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਦਾਣੇ ਉੱਭ-ਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਦਿਨ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਖੁਜਲੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਦੋ ਵੇਰ ਲੁਆਣਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਲਪੁਣੇ ਵਿੱਚ, ਦੂਸਰਾ ਵੱਡਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਜੇ ਏਨ੍ਹਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਪਰ ਕ੍ਰਿਯਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸੀਤਲਾ ਦਾ ਨਾਮ ਨਿਸ਼ਾਨ ਭੀ ਨਾ ਰਹਵੇ ॥

੪੯—ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਰੀਤ ਸਾਰਿਆਂ ਸਭ੍ਯ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਕੇਈਆਂ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਜੰਮਨ ਤੋਂ ਕੁਛ ਸਮਯ ਤੀਕ ਟੀਕਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲੁਆਣ ॥

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨੇਟਰ ਅਰਥਾਤ ਟੀਕਾ ਲਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁਕਰਰ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਜੋ ਜਿਸਥਾਂ ਜੀ ਚਾਹੇ ਈਵੇਂ ਟੀਕਾ ਲੁਆ ਆਵੇ। ਸਜਾਣੇ ਲੋਗ ਤਾਂ ਲਾਭ ਉਠਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੂਰਖਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਇਸਤੋਂ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨਰਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਮੂਰਖ-ਤਾ ਕਰਕੇ ਓਨਾਂ ਦੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰਾ ਤੀਕ ਕੇਈ ਕਾਣੇਂ, ਕੇਈ ਅੰਨ੍ਹੇ, ਕੇਈ ਲੂਲ੍ਹੇ, ਕੇਈ ਲੰਙੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਰ ਮਨ ਭੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਅਜੇਹੀ ਮੂਰਖਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਕਹਿਨਾਂ ਜੋ ਸਬ ਰੋਗ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਭੇਜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨਰਾਜ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ॥

ਸੀਤਲਾ ਰੋਗ ਨੂੰ ਉੱਡਨਾ ਰੋਗ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਉਹੀਯੋ ਮਨੁੱਖ ਕਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਕਦੀ ਪਹਿਲੇ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੋਵੇ। ਹੋਰ ਕੋਈ ਓਸਦੇ ਪਾਸ ਨਾ ਰਵੇ, ਜਿੱਥੇ ਮਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਓਥੇ ਤਾਜ਼ੀ ਪੌਣ ਬਹੁਤ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ॥

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਨਿਕਲੀ ਹੈ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਜਾਣੋਂ ਜੋ ਨਹੀਂ ਡਰਦੇ ਓਹ ਰੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਕਦੀ ਪੂਰੀ ੨ ਰੱਛਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੋ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਬਹੁਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵਧੇ। ਸਬਦੂੰ ਵੱਡਾ ਇਲਾਜ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਹੈ ॥

ਅਚਾਨਕ ਵਿਪਦਾ।

੪੯—ਡੁਬਦੇ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ ਬਚਾਣੇ—ਡੁੱਬ ਕੇ ਮਰ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਪੌਣ ਫਿਫਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਜੇ ਕਦੀ ਡੁੱਬਾ ਹੋਇਆ ਮਨੁਖ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਗੇ, ਤਾਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ॥

ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਹ ਅਰ ਨਾਸਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਰ ਹੌਲੇ ੨ ਜੁਬਾਨ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਪੌਣ ਅੰਦਰ ਜਾਵੇ, ਛਾਤੀ ਅਰ ਗਲ਼ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੰਗ ਕੱਪੜਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਲਵੋ ॥

ਡੁੱਬਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਰ੍ਹਾਨਾ ਰੱਖ ਕੇ ਓਸਦਾ ਸਿਰ ਅਰ ਮੋਢੇ ਉੱਚੇ ਕਰੋ, ਫਿਫਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨਲਈ ਅਰਕਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਓਹਦੇ ਮੋਢੇ ਨੱਪੋ, ਓਸਦੇ ਹੱਥ ਸਿਰ ਬੰਨੇ ਲੈਜਾਕੇ ਮਿਲਾਓ, ਦੋ ਪਲਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਹੱਥ

ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਦਿਓ, ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੀਕ, ਮਿਨਟ ਵਿੱਚ ੧੫ ਵੇਰਾਂ ਇਵੇਂ ਕਰਦੇ ਰਵੋ, ਜੇ ਕਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੇਰ ਚਿਰ ਤੀਕ, ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਹ ਆਵਨ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਹਲਕ ਨੂੰ ਉੱਪਰੋਂ ਸੰਭਾਲਨਾ ਭੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

ਡੁੱਬਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਕੱਪੜੇ ਪੁਆ ਕੇ ਓਸਦੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਮਲੋ, ਜੋ ਨਿੱਘੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਰ ਲਹੂ ਫਿਰਨ ਲਗ ਪਵੇ, ਰੇਤ ਦੀਆਂ ਤੱਤੀਆਂ ਪੋਟਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤੱਤੇ ੨ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇਹ ਉੱਤੇ ਫੇਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ॥

ਜਦ ਇੰਨੀ ਹਿੰਮਤ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਕੁਝ ਪੀ ਸੱਕੇ, ਤਾਂ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ੨ ਕਾਹਵਾ ਭਾਵੇਂ ਅਰਕ ਮਿਲਾਕੇ ਤੱਤਾ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਓ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਦਬੀਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ੨ ਵੇਲੇ ਅਜੇਹੇ ਅਜੇਹੇ ਬਚ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਤਿੰਨ ੨ ਘੰਟੇ ਤੀਕ ਮੁਰਦਿਆਂ ਵਾਂਗੂੰ ਪਏ ਰਹੇ ਹਨ ॥

੫੦—ਘਾਓ—ਜੇ ਘਾਓ ਵੱਡਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਰੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਟਾਕੀ ਜਾਂ ਸਟੀਨ ਦੀ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਨ ਨਾਲ ਸੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਘਾਓ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿੱਟੀ ਵੜ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਤਾਂ ਕੋਸਾ ੨ ਪਾਣੀ ਪਾਕੇ ਹੌਲੇ ੨ ਧੋ ਸਿੱਟੋ ਜੋ ਮੱਖੀਆਂ ਆਦਿਕ ਨਾ ਬੈਠਣ, ਅਰ ਕੀੜੇ ਭੀ ਨਾ ਪੈਣ। ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਘਾਵ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਕਰ ਲਹੂ ਵੱਗੇ ਤਾਂ ਘਾਓ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਪਰਲੀ ਵੱਲੋਂ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ, ਅਰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੀ ਰੱਖੋ, ਲਹੂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ॥

ਮੋਚ–ਤੁਰਨਾਂ ਫਿਰਨਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਦਾ ਈਹੋ ਵੱਡਾ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਮੋਚ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੱਪੜਾ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਲਪੇਟ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਓਸ ਉੱਤੇ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਤੱਤਾ ਪਾਣੀ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਿਲੇ ਪਾਈ ਜਾਓ, ਕੁਝ ਚਿਰ ਤੀਕ ਜੋੜ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ॥

ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਤਰ ਜਾਣਾ–ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਣਤੋਂ ਇਹ ਤਾਤਪਰਜ ਹੈ, ਕਿ ਓਸਦਾ ਸਿਰਾ ਆਪਣੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੱਡੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਓਥੋਂ ਦਾ ਰੰਗ ਭੀ ਵੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਗੜ ਖਾਣ, ਓਹਨੂੰ ਤੁਰਤ ਡਾਕ-ਟਰ ਦੇ ਪਾਸ ਜਾਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹੱਲਣਾ ਜੁੱਲਣਾ ਘੱਟ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਪਾੜ ਸਿੱਟਦੇ ਹਨ ॥

ਸਾਹ ਘੁੱਟਣਾ–ਜੇੜ੍ਹੀ ਵਸਤ ਗਲ ਵਿੱਚ ਅੜੀ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਓਸਨੂੰ ਉਂਗਲੀ ਫੇਰਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਿੱਟਣਾਂ, ਜਾਂ ਚੁੱਬ ਘੁੱਟਕੇ ਹੌਠਾਂ ਲੰਘਾ ਲੈਣਾ। ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਕਦੇ ਕਿਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀ ਸੱਪ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਕੁੱਤਾ ਵੱਢ ਖਾਏ, ਤਾਂ ਘਾਉ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪੱਟੀ ਧਾਗਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣਾਂ ਚਾਹੀਦੇ ਜੋ ਵਿਹੁ ਸਾਰੀ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਨਾ ਕਰੇ,

ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵੱਢ ਸਿੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਨੇ ਡੂੰਘਾ ਜੋ ਕਾਚੂ ਦੋਹਾਂ ਕੁਚਲਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠੋਂ ਦੀ ਹੋ ਕੇ ਨਿਕਲੇ, ਜੇ ਕਦੀ ਆਦਮੀ ਇਉਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਲੋਹ ਦੀ ਕੋਈ ਵਸਤ ਤਪਾਕੇ ਘਾਉ ਵਿੱਚ ਘੁਸੇੜੇ, ਪਾ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ, ਠੰਡੀ ਠੰਡੀ ਬਰਾਂਡੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਕੇ ਪਿਲ਼ਾਓ। ਜੇ ਕਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਾ ਹੋ ਸੱਕੇ ਤਾਂ ਉਹ ਥਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੂਪ ਲਵੇ, ਪਰ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਜੋ ਚੂਪਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੋਠਾਂ ਤੇ ਘਾਉ ਨਾ ਹੋਵੇ॥ *

ਅਠੂਹਾਂ—ਕਨਖਜੂਰੇ—ਅਰ ਡੇਮੂੰ ਦੇ ਡੰਗੇ ਹੋਏ ਉੱਤੇ ਸਿਰਕੇ ਜਾਂ ਲੂਣ ਦਾ ਭਿੱਜਾ ਹੋਇਆ ਕੱਪੜਾ ਲਪੇਟਣਾ † ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਵਿਹੁ—ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਹੁ ਨੂੰ ਕੈ ਕਰਾਕੇ ਕੱਢ ਦਿਓ, ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਰਾਈ ਜਾਂ ਲੂਣ ਦਾ ਤੱਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਕੈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਗਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰੋਂ ਮਲਣਾ ਅਤੇ ਤੱਤਾ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਹਫੀਮ—ਅਰ ਧਤੂਰੇ ਤੋਂ ਨੀਂਦਰ ਵੱਧ ਆਉਂਦੀ

---

*ਜੇ ਮਿਲ ਸੱਕੇ ਤਾਂ ਪਾ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੋੜ੍ਹੇ ਜਲ ਵਿੱਚ ਰਲਾਕੇ ਲਿਕਰਾਂ ਮੋਟੀ ਦੀਆਂ ੩੦ ਬੂੰਦਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਔਖਧੀ ਸਭਤੂੰ ਚੰਗੀ ਹੈ॥

† ਅਪੀਕੇਕੁਆਨਾ ਪੁਲਟਿਸ ਸਭਤੂੰ ਚੰਗਾ ਹੈ॥

ਹੈ, ਤੱਤਾ ਰ ਕਾਹਵਾ ਪਿਆਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,ਅਤੇਅਮ
ਨੂੰ ਪਿੱਤਲ ਦਿਆਂ ਬਰਤਨਾਂ ਦੇ ਜੰਗਾਰ ਤੋਂ ਭੀ ਜ਼ੈਹ
ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੀ ਸੁਪੈਦੀ
ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਕੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਛੇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

ਡਾਕਟਰ ਅਰ ਹਸਪਤਾਲ ।

੫੨—ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਜਦ ਕਿਸੇ ਆਦਮ
ਦੀ ਘੜੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਓਹ ਆਪਣਿਆਂ ਗ
ਸਾਥਿਆਂ ਪਾਸ ਠੀਕ ਕਰਾਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦ
ਘੜੀਸਾਜ਼ ਪਾਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਮਾਂਦਿਆਂ ਹੋਨ ਤੋਂ ਸਾ
ਭੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਮੂਰਖ ਕੋ
ਨਹੀਂ। ਜੋ ਇੱਕ ਸਲਾਹ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੇਵੇ ਦੂਸਰਾ ਕੁਝ ਹੋਰ
ਡਾਕਟਰ ਚੰਗਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਚੰਗਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ
ਅਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਭੀ ਪੂਰਾ ਸਜਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਓਨ੍
ਨੀਮ ਹਕੀਮਾਂ ਪਾਸ ਨਾ ਜਾਓ, ਜੋ ਜਾਦੂ ਅਰ ਮੰਤਰ
ਸ਼ੇਖੀ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਵੱ
ਦਾਵਾ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹੈਨ ॥

ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਡਾਕਟਰ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ
ਉੱਤੇ ਨਿਸਚਯ ਰਖੋ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਓਹ ਕਹੇ ਉਸ